



LAMK

Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

Lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisuuden keinoin

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Eveliina Einonen
Heidi Hukka
Kirsi Perttula
Johanna Stenlund

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

EINONEN, EVELIINA

HUKKA, HEIDI

PERTTULA, KIRSI

STENLUND, JOHANNA: Lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun
keinoin

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 56 sivua, 27 liite-
sivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin. Tavoite on suunnitella ja toteuttaa aiheesta viiden kerran toiminnallinen kokonaisuus toimeksiantajapäiväkodille, sekä laatia sen pohjalta opas varhaiskasvattajien käyttöön.

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toimintakerrat lahtelaisessa päiväkodissa syys-lokakuussa 2017. Toteutimme toimintakerrat pienryhmässä 3 - 5-vuotiaille lapsille. Toimintakerrat oli etukäteen suunniteltu lasten itsetunnon tukeminen ja ikätaso huomioiden. Toimintakerroilla hyödynnettiin monipuolisesti musiikkia, loruja, pehmoleluja, huiveja sekä muuta rekvisiittaa. Toiminnan toteutuksen jälkeen muokkasimme saamamme palautteen ja käytännön kokemuksen pohjalta oppaan lopulliseen muotoonsa. Se sisältää jokaisen toimintakerran tavoitteet, kuvauksen toiminnasta ja tiedot tarvittavista materiaaleista. Sisällytimme oppaaseen myös hieman teoretietoa ja vinkkejä ohjaajille. Oppaasta löytyy myös muutosvinkkejä, jos toiminnasta halutaan haastavampaa.

Teoriaosuudessa määritellään ja käsitellään aihealueen kannalta keskeisiä käsitteitä, kuten itsetuntoa, kehollista ilmaisua ja itseilmaisua. Myös aikuisen roolia lapsen itsetunnon tukemisessa tuodaan esiin.

Asiasanat: itsetunto, itseilmaisua, varhaiskasvatus, kehollinen ilmaisu, toiminnallisuus, lapsi.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

EINONEN, EVELIINA

HUKKA, HEIDI

PERTTULA, KIRSI

STENLUND JOHANNA: Supporting a child's esteem by means of bodily expression

Bachelor's Thesis in Social pedagogy for Work with Children and Young People, 56 pages, 27 pages of appendices

Autumn 2017

ABSTRACT

The subject of this functional thesis was to support child's self-esteem by means of bodily expression. The objective was to plan and implement five functional sessions for a cooperation kindergarten and based on that create a guide for early childhood educators.

The functional part of the thesis was implemented at kindergarten in Lahti between September and October 2017. We implemented our functional sessions in a small group of children aged three to five. The functional sessions were planned to support their self-esteem and taking into account children's age level. In these functional sessions was used different various methods like music and poems. In functional sessions was also used stuffed animals, scarves and other materials. After the implementation of functional sessions, the guide was shaped to its final form based on practical experience and feedback we got. The guide contains every session's objectives, description and list of materials. The guide also includes some theoretical knowledge and tips for instructors. There are also tips on how to modify more challenging sessions.

In the theoretical part concepts such as self-esteem, bodily expression and self-expression are defined. The adult's role in supporting child's self-esteem is also emphasized.

Key words: self-esteem, self-expression, early childhood education, bodily expression, functionality, child.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tavoite ja tarkoitus	3
2.2	Toimeksiantaja	3
2.3	Tiedonhaku	3
3	LAPSEN ITSETUNTO	5
3.1	Itsetunnon määritelmä	5
3.2	Itsetunnon rakenne	6
3.3	Itsetunnon kehitys	8
3.4	Lapsen itsetunnon tukeminen varhaiskasvatuksessa	9
4	ITSEILMAISU VARHAISKASVATUKSESSA	14
4.1	Itseilmaisun määritelmä	14
4.2	Kehollisen ilmaisun määritelmä	15
4.3	Kehontietoisuus	17
4.4	Lapsen itseilmaisun edistäminen varhaiskasvatuksessa	19
5	TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS	22
5.1	Suunnitelman esittely	22
5.2	Toiminnan tavoitteet	23
5.3	Suunnitelma palautteen keräämisestä ja hyödyntämisestä	24
5.4	Toiminnan rakenne ja toimintakokonaisuus	24
5.5	Toimintakertojen kuvaus	25
6	TOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	36
6.1	Ensimmäinen toimintakerta	36
6.2	Toinen toimintakerta	37
6.3	Kolmas toimintakerta	38
6.4	Neljäs toimintakerta	39
6.5	Viides toimintakerta	41
6.6	Toimintakertojen arviointi	42
7	OPAS	45
7.1	Oppaan kokoaminen	45
7.2	Oppaan käyttö	46

8	POHDINTA	47
8.1	Ajatuksiamme aiheesta ja opinnäytetyön toteutuksesta	47
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	48
8.3	Tavoitteiden toteutuminen ja jatkokehitysehdotukset	50
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin päiväkodissa. Päiväkotia on yleensä lapsille paikka, jossa lapsi saa ensimmäiset kokemuksensa lapsiryhmässä toimimisesta. Vertaisryhmässä lapsen hyväksytyksi tai torjutuksi tulemiseen vaikuttavat ratkaisevasti lapsen kyky säädellä omia tunteitaan sekä sosiaalisen ymmärtämisen taidot. Lapsen ensimmäisissä lapsiryhmissä tulisikin panostaa näiden sosiaalisten osataitojen harjoittamiseen ja tukemiseen. (Lautaniemi 2017, 20.) Lapsi viettää päiväkodissa suuren osan päivästä, jolloin päiväkodissa toteutettava lapsen minäkäsitystä ja itsetuntoa tukeva toiminta vaikuttaa olennaisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lasten motorisia perustaitoja voidaan vahvistaa tarjoamalla erilaisia tapoja liikkua, sekä antamalla suullista kannustusta ja positiivista palautetta lasten aktiivisuudesta. Perusitsetunnon kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa, jolloin kehittyvät perusluottamus selviytymiseen elämässä ja usko omiin kykyihin. (Toivakka, Maasola 2011,18.)

Hyvä itsetunto ei itsessään ole tae siitä, että kaikki elämässä sujuu hyvin, mutta huonon itsetunnon haitat ovat suurempia kuin hyvän itsetunnon positiiviset vaikutukset. Sosiaaliset taidot joita myös päiväkodissa tarvitaan, opitaan paljon helpommin, jos lapsella on hyvä itsetunto. (Huilla, Isokoski 2013, 25-26.)

Toteutamme Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman kuuluvan opinnäytetyön neljän opiskelijan voimin kesän ja syksyn 2017 aikana. Suunnitelmana on toteuttaa opinnäytetyö varhaiskasvatukseen, liikuntaan sekä itseilmaisuun liittyen, sillä me kaikki haluamme lastentarhanopettajan pätevyyden. Haluamme tehdä varhaiskasvatukseen ja itsetunnon tukemiseen liittyvän kokonaisuuden, jota voidaan toteuttaa päiväkodissa usean toimintakerran aikana ja jonka kaikki osaset tukevat yhteistä tavoitetta.

Tavoitteenamme on toteuttaa lahtelaisen liikuntapäiväkodin 3 -5-vuotiaille lapsille viiden kerran toiminnallinen kokonaisuus, jossa tuetaan heidän itsetuntonsa kehitystä kehollisen ilmaisun keinoin. Tahdomme rohkaista lapsia itseilmaisun suhteen ja tarjota heille positiivisia kokemuksia kehollisen ilmaisun kautta. Toiminnan ohjaamista varten luomme myös oppaan päiväkodin työntekijöiden käyttöön.

Omatessaan riittävän vahvan itsetunnon lapsi kykenee kiintymään, välittämään muista, luomaan ystävyyssuhteita, sekä hyväksymään erilaisuutta. Itsetuntemus auttaa lasta arvioimaan omia kykyjään ja näkemään erilaisia taitojaan. Tärkeintä ei ole heti osata jotakin, vaan harjoittelu ja uskallus kokeilla uutta ja sallia erehtymisen mahdollisuus vievät pitkälle. (Hannukala, Kosonen, Marjamäki & Törrönen 2015, 79.)

Keholliset kokemukset, sekä oppiminen itseään ilmaisten tuodaan esiin myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimiskäsityksessä. Sen mukaan lapset ovat oppimishaluisia, uteliaita ja aktiivisia toimijoita. Erilaiset taidot, tiedot, tunteet, toiminta, ajattelu ja aistihavainnot, sekä keholliset kokemukset ovat osa kokonaisvaltaista oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.) Toiminnassamme pyrimmekin rohkaistamaan lasta toimimaan siten, että hän itse aktiivisesti vaikuttaa tapaan, jolla ilmaisee itseään. Toimintakertojen tavoitteena ei ole vain ohjaajan liikkeiden jäljittely, vaan rohkaus suuntaan, jossa lapsi tutustuu kehoonsa ja sen liikkeiden kautta voi ilmaista itseään. Itsetunnon tukemiseen on monia keinoja, mutta koemme luonnolliseksi lähestyä aihetta kehollisen ilmaisun kautta, kun toimeksiantajana on liikuntapäiväkot.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoite on suunnitella ja toteuttaa lapsiryhmälle viiden kerran toimintakokonaisuus, jossa kehollisen ilmaisun keinoin edistetään heidän itseilmaisukykyään ja tuetaan itsetunnon kehitystä. Toimintakeroilla testaamme käytännössä suunnittelemaamme kokonaisuutta ja sen soveltuvuutta. Näin saamamme tiedon pohjalta teemme valmiin oppaan varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön. Konkreettinen tuotos on siis opas siitä, kuinka järjestää ohjaamamme toimintakokonaisuus uudelleen.

Opinnäytetyömme tarkoitus on tukea lasten itsetunnon kehitystä, sekä edistää heidän itseilmaisukykyään kehollisen ilmaisun keinoin.

2.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajamme on lahtelainen liikuntapäiväkoti, jonka toiminta-ajatuksia ovat liikunnallisuus, luova tekeminen ja luontoon tutustuminen. Ryhmämme tutustui päiväkotiin ja suunnittelimme yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa toimeksiannon aihetta. Näin toimeksiannoksi muodostui lasten itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin ja siihen liittyvä toiminnallinen kokonaisuus, sekä opas.

2.3 Tiedonhaku

Tiedonhaku on tehty Masto-Finnan, sekä erilaisten tietokantojen, kuten Arton ja Melindan kautta. Englanninkielisen lähdemateriaalin etsintään on käytetty EBSCO. Lähteitä valitessa ei ole asetettu tiukkaa kymmenen vuoden aikarajaa niiden julkaisulle. Tähän valintaan on päädytty, koska on haluttu saada aiheemme kannalta mahdollisimman luotettavaa materiaalia. Vanhempia lähteitä valitessamme huomioimme kirjoittajan tunnettavuuden alallaan. Pyrimme myös rajaamaan aiheen ja tiedonhaussa käytettävät avainsanat tarkoituksenmukaisesti.

Aiheanalyysissä tärkein etukäteen mietittävä osa-alue on opinnäytetyön kohderyhmä ja sen mahdollinen rajaus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote, tapahtuma tai ohjeistus tehdään aina ihmisen tai ihmisryhmän käytettäväksi, koska päämääränä on muiden ihmisten osallistuminen tapahtumaan, toimintaan tai kyseessä olevan toiminnan selkeyttäminen oppaan avulla. (Vilkka, Airaksinen 2003, 38.)

3 LAPSEN ITSETUNTO

3.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetunto on ihmisen persoonallisuuden ominaisuus, joka on osa minäkuva. Siihen liittyy sisäinen tunne omasta arvosta ja siitä, että on hyvä. (Keltikangas -Järvinen 2010, 16.) Dunderfeltin (2009, 132) mukaan itsetunto on suureksi osaksi opittua tulkintaa omasta itsestämme ja sitä kautta myös muuttuvaa. Itsetunto on osa ihmisessä olevaa psyykkistä sisältöä, jota voimme ydinminällämme havainnoida ja tarvittaessa itse kehittää, tai muuttaa. (Dunderfelt 2011, 148). Itsetunto voidaan jakaa vakaampaan perusitsetuntoon, sekä itsetunnon vaihtelevaan osaan. Itsetunnon vaihtelevaan osaan voi tulla äkillisiäkin muutoksia esimerkiksi erilaisten kriisien myötä perusitsetunnon pysyessä kuitenkin ennallaan. Perusitsetunto on perimmäistä käsitystä omasta arvostamme ja itsestämme. Se vaikuttaa myös siihen kuinka paljon itsetunto heikkenee ja missä ajassa se korjaantuu erilaisten epäonnistumisten myötä. (Toivakka & Maasola 2011, 18.) Itsetunto voidaan nähdä ihmisen henkilökohtainen päätelmä omasta arvostaan, merkityksestään ja osaamisestaan. (Koivisto 2007, 32).

Itsetunto, sekä käsitys itsestä kehittyvät varhaisesta lapsuudesta lähtien. Oppimisen kautta kannamme mukamme myös ympäristömme ja läheistemme muokkaamia käsityksiä siitä, millä tavoin tulisi käyttäytyä ollaksemme hyväksytyjä. Nämä alitajuisesti vaikuttavat käsitykset nousevat usein pintaan ja vaikuttavat siihen, kuinka reagoimme ja mitä ajattelemme itsestämme. (Dunderfelt 2009, 134-135.) Itsetunnon ajatellaan olevan hyvä silloin, kun ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia enemmän kuin huonoja. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kuitenkin tunnistaa myös heikkoutensa, eikä tämä vie hänen itseluottamustaan (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

3.2 Itsetunnon rakenne

Itsetunnon peruskahdeksikko on Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen (2008, 148) käytännönläheinen malli itsetunnon rakenteesta. Sen avulla voidaan lähestyä itsetuntoa tarkasti eri osa-alue kerrallaan ja näin hahmottaa vaikeasti kuvailtavaa kokonaisuutta.

Kahdeksikon ensimmäinen osa on näkemys omasta merkityksestä. Ihmissyyteen kuuluu voimakkaana tarve kuulua joukkoon, olla läheinen jollekulle ja pärjätä ryhmässä. Lapsen kokemus omasta arvostaan rakentuu hänen kokemuksistaan, havainnoistaan ja signaaleista joita hän lähipiiriltään saa. Lapsi luo omia tulkintoja näistä signaaleista ja aina ne eivät vastaa todellisuutta. Aikuisen tuleekin välittää arvostusta lapselle niin ääneen sanomalla kuin myös konkreettisesti tekemisen kautta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 149.)

Kahdeksikon toinen osa on käsitys omasta kehosta. Kehoitsetunto, eli käsitys omasta kehosta, syntyy kokemuksen kautta. Lapsuudessa kehoa pidetään yleensä itsestään selvänä ja sopivana sellaisena kuin se on. Pienelle lapselle tapa, jolla kehosta puhutaan, voi vahvistaa itsetuntoa hetkeksi. Nuoruutta kohti mentäessä taas sanalliset kuvaukset kehosta saavat suuremman merkityksen. Lapselle tärkeää on, että omassa kehossa on hyvä olla ja hän saa nauttia sen tarjoamista kokemuksista. Läheisyys ja myönteinen kosketus ovat merkittäviä kehoitsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Kosketuksen kautta lapsi saa tunteen siitä, että hän on pidetty ja hyväksytty joukkoon. (Cacciatore ym. 2008, 174 - 176.)

Peruskahdeksikon kolmas osa on oman reviirin rajat. Pienellä lapsella oikeus tilanteiden, asioiden ja paikkojen hallintaan alkaa omasta kehosta, joka on hänen reviirinsä. Hiljalleen lapsi alkaa kaivata lisää omaa tilaa ja paikkoja, joissa hän voi tuntea olevansa ilman suorituspainetta ja kriittistä arviointia. Lapsi tarvitsee mahdollisuuden tehdä, mitä haluaa ja suunnitella tulevaa rauhassa. Tähän liittyy myös käsitys ihmisten tasa-arvosta ja koskemattomuudesta ja ymmärrys yksityisyydestä sekä rajoista. (Cacciatore ym. 2008, 196 -197.)

Peruskahdeksikon neljäs osa on käsitys ympäristön turvallisuudesta. Lapsella on oikeus tuntee turvallisuutta, ja on aikuisen vastuulla suojata lasta. Jos lapsi kokee, että koko ajan täytyy olla varuillaan, hän ei voi kiinnostua ja iloita ympäröivästä maailmasta. Ympäristössä koetut rankat haasteet voivat aiheuttaa jatkuvan hälytystilan lapselle. Näin voivat vaikuttaa myös pelottavat uutiset tai tapahtumat, joista ei keskustella lapsen kanssa. Aikuisen tulisi olla valmis käsittelemään rankkojakin asioita lapsen kanssa, jotta hän voi turvallisesti pohtia ja jutella mieltä painavista asioista ilman häpeää. (Cacciatore ym. 2008, 212 – 213.) Kun lapsi saa kokea olevansa turvassa, pystyy hän olemaan aito ja haavoittuva. Hän kykenee myös pyytämään apua, jos jokin pelottaa tai hän tuntee tulevansa kiusatuksi. (Cacciatore ym. 2008, 215.)

Peruskahdeksikon viides osa on mielikuva sukupuoliroolista. Osana prosessia, jossa lapsi alkaa hahmottaa itseään, herää myös ajatuksia sukupuolirooleista. Lapsi voi pohtia mitä on olla tyttö tai poika ja onko hyvä olla tyttö, josta kasvaa nainen, tai poika, josta kasvaa mies. Aina lapsi ei myöskään koe biologista sukupuoltaan omakseen. Keskustellen voidaan tuoda esiin, ettei ole tarpeen määritellä esimerkiksi sitä, millainen käytös tai puheutuminen on sopivaa tietyn sukupuolen omaavalle ja rohkaista lasta luomaan omia käsityksiään. On silti luonnollista lapselta pohtia, millainen tytön tai pojan kuuluisi olla, sillä sitä kautta hän yrittää ymmärtää, miten hänen tulisi käyttäytyä pärjätäkseen elämässä. Aikuinen voi rohkaista lasta olemaan ylpeä sukupuolestaan, sillä myönteisenä koettu sukupuoli vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, 221 - 225.)

Peruskahdeksikon kuudes osa on käsitys seksuaalisuudesta. Tarve tulla hyväksytyksi toisten ihmisten lähelle on lapsella vahva, ja jo varhain hän oppii perheensä tavan koskettaa, halata, osoittaa hellyyttä ja läheisyyttä. Tarkkailemalla muita hän oppii sosiaalisesti hyväksytyn tavan saada kosketusta. Seksuaalisuus on luonnollinen, aina olemassa oleva yksilön sisäinen ominaisuus. Siinä on kolme eri kerrosta, jotka ovat biologia, järki ja tunne. Seksuaaliset tunteet ovat olemassa pienelläkin lapsella, joka nauttii läheisyydestä, kosketuksesta, kehostaan ja kaikkialle ulottuvasta uteliai-

suudesta. Kehityksensä aikana ihminen opettelee säätelemään ja hallitsemaan tunnemyrskyjään sekä biologisia tarpeitaan. (Cacciatore ym. 2008, 227.)

Peruskahdeksikon seitsemäs osa on käsitys aggressiosta. Lapsen tunteiden kuohumisen voimakkuus sekä toistuvuus ovat osittain temperamenttikysymyksiä. Haastavienkin tunteiden kehitys kuuluu luonnolliseen kehitykseen, ja pieni lapsi reagoi helposti nyrkeillä tai suuttumalla pienistä asioista. Näissä tilanteissa aikuisen tulisi näyttää mallia siitä, ettei ole pakko hermostua joka asiasta. Aikuinen voi pysyä tällaisissa tilanteissa jossain määrin ulkopuolisena ja asiallisena, sekä tukea lapsen rauhoittumista. Tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä hallitsemista ja myös neuvottelutaitoja on harjoiteltava. Lapselle on opetettava vaikeidenkin tunteiden kanssa pärjäämistä, sillä se on myös tärkeä osa väkivallan ennaltaehkäisyä. (Cacciatore ym. 2008, 235 - 238.)

Peruskahdeksikon kahdeksas osa on mielikuva omasta elämänkaaresta. Jokaisella meistä on oma, yksilöllinen elämänpolkunsä ja tarinansa. Koko ajan joko opimme jotain, luomme jotain, muistellemme mennyttä tai suunnittelemme tulevaa. Lapsista on kiinnostavaa kuulla tarinoita omasta menneisyydestään ajalta, jota he eivät itse välttämättä muistakaan. Lapsen elämänpolku on merkityksellinen ja arvokas, sillä se on muokannut hänet nykyiselleen. Onkin tärkeää, että lapsella on historia, jota saa muistella. Lapselle on myös hyvä luoda mielikuvaa, että hän voi itse vaikuttaa tulevaisuuteensa. Tätä kautta lapsi oppii ottamaan vastuuta omista päätöksistään ja elämästään. Käytännössä tämä oppiminen alkaa ensin syyseuraus-suhteiden ja pienten tavoitteiden kautta, joita kohti lapsi konkreettisesti näkee etenevänsä. Tuolloin lapsi saa nähdä omien tekojensa vaikutukset tavoitteisiin pääsemiseksi. (Cacciatore ym. 2008, 245-252.)

3.3 Itsetunnon kehitys

Varhaiset itsetunnon juuret ovat ruumiillisia ja ne liittyvät kokemukseen omasta kehosta hyvänä tai huonona. Tähän liittyy se, kuinka lasta on pieninä hoivattu käyttäen kosketusta, katsekontaktia ja äänensävyjä osana

vuorovaikutusta. (Sinkkonen 2012, 174.) Lapsen kasvulle on tärkeää positiivinen minäkuva eli hyvä käsitys omasta itsestään (Huila, Isokoski 2013, 27.) Minäkuvan eli oman käsityksen itsestä muodostuminen on pitkä prosessi, jossa erityisen tärkeinä nähdään ikävuodet neljästä kuuteen. Psykkisen tasapainon kannalta parasta on, jos minäkäsitys on realistinen, eikä vaihtelee liikaa tilanteen mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 137.) Lapsi on vahvempi, kun hän pystyy hyväksymään itsensä hyvine ja huonoine puolineen. Lapsen kokiessa olevansa tärkeä, hän tuntee itsensä suojelemisen ja rakastamisen arvoiseksi. Näin syntyy kyky nauttia elämästä, sitoutua tasavertaisiin ihmissuhteisiin ja olla onnellinen. Lapsen itsetunnolle ja minäkuvalle on ensiarvoista saada kuulla positiivisia asioita itsestään. Erittäin hyvää tekee julkinen tunnustus, etenkin jos se liittyy lapsen persoonallisuuteen eikä suoritukseen. (Huilla, Isokoski 2013, 27.)

Itsetunto kehittyy tytöillä ja pojilla eritavoin. Keltikangas - Järvisen (2006) mukaan poikien itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat saavutukset, suorittaminen ja pärjääminen. Tyttöjen itsetuntoon vaikuttavat miten heidät hyväksytään erilaisiin ryhmiin ja yleensäkin ihmissuhteet. (Toivakka, Maasola 2011, 25.)

3.4 Lapsen itsetunnon tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kulttuurissamme ei ole tapana ollut korostaa itsetuntoa ja omia kykyjään. Vähättely on tuttua suomalaisessa kulttuurissa mutta sillä on tarkoitettu enemmän nöyrää asennetta ja hyveinä pidettyjä asioita. Minäkäsitystä voidaan selvittää kysymyksellä millainen minä olen ja itsetuntoa kysymyksellä, miten koen itseni tai kuinka paljon arvostan itseäni. Lapsen itsetunnon- ja tuntemuksen kehittymisen tukemista pidetään tärkeänä suomalaisessa kasvatusta ja koulukulttuurissa ja se on kirjattu erilaisiin opetussuunnitelmiin, niiden päätavoitteisiin ja arvoihin. (Toivakka, Maasola 2011, 15-16.)

Nykypäivänä lapset usein viettävät suuren osan päivistään päiväkodeissa. Tämän vuoksi päivähoidon kasvattajat voivat toimillaan paljolti vaikuttaa lapsen itsetunnon rakentumiseen. Onnistuakseen tässä on kasvattajien kiinnitettävä huomiota vahvaan ja heikkoon itsetuntoon liittyviin piirteisiin ja sen mukaan ohjattava lasta yksilöllisesti. (Koivisto 2007, 12.) Itsetunnon arvioimisen apuna voidaan käyttää erilaisia mittareita, sekä havainnointia ja keskusteluja niin lapsen itsensä, kuin tämän vanhempien kanssa. Tätä kautta lapsille voidaan asettaa yksilöllisiä tavoitteita sen mukaan millaisia heidän tarpeensa itsetunnon tukemiselle ovat. (Koivisto 2007, 129-131.) Myös monipuolisen toiminnan tarjoaminen on keino vahvistaa itsetunnon eri osa-alueita. Sillä tavalla lapsille luodaan mahdollisuuksia päteä niin itselle luontaisissa, kuin enemmän kehitystä vaativissa tehtävissä. Tärkeää on luoda turvallista ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa lapselle tarjotaan tukea ja rohkaisua. Lapselle on silti annettava tilaa ja aikaa uusien taitojen opetteluun niin, ettei heti vaativassa tilanteessa tarjouduta tekemään asioita tämän puolesta. Aikuinen voi kuitenkin olla läsnä ja osoittaa lapselle, että on tarvittaessa saatavilla. (Koivisto 2007, 139-141.)

Itsetunnon vahvistamisen kannalta ohjaajan on tärkeää antaa positiivista palautetta, kannustaa sanallisesti, arvostaa lasta ja huomioida, että toiset lapset tarvitsevat enemmän huomiota kuin toiset. Lisäksi sekä esi -että alkuopettajan on tärkeää kiittää toiminnasta, ei pelkästään lopputuloksesta ja huomioida edistymiset. Ohjaajan tai opettajan täytyy tukea lapsen yksilöllisyyttä, rohkaista mielipiteen ilmaisemiseen sekä kunnioittaa lasta ja hänen kannanottojaan. Itsetunnon kehityksen kannalta on huomioitava, että arvostelun tulee olla oikeudenmukaista ja arviointiperusteluiden sellaisia jotka lapsi ymmärtää. (Huilla, Isokoski 2013. 47.) Kasvattaja voi myös reflektoida omaa toimintaansa ja sitä kautta oppia huomaamaan tilanteita, jotka herkästi johtavat negatiivisen huomion ja palautteen antoon. Samoin voidaan oppia huomioimaan tilanteita, jotka tukevat positiivisen huomion, sekä palautteen antoa ja näin vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Koivisto 2007, 111.)

Varhain lapsuudessa kehittyvät lapsen vuorovaikutus ja kommunikointi, joka vahvistaa lapsen itsetuntoa ja toivottua käyttäytymistä positiivisten palautteiden kautta. Itsetunto ja minäkuva muotoutuvat vuorovaikutuksessa. Jos oppimiskokemukset ovat kielteisiä ja epäonnistuneita, ne heikentävät lapsen käsitystä itsestään. On syytä kiinnittää huomiota ennaltaehkäiseviin toimintatapoihin lapsen sosiaalisen kompetenssin kehittämiseksi. (Parkkinen, Keskinen. 2005, 18-19.) Aikuisen tulee myös miettiä millä tavoin lapsen vaikeuksia nostetaan esille ja välttää negatiiviseen kierteeseen joutumista. Lapsen positiivista kokemusta itsestä ja omasta ainutlaatuisuudestaan voi tukea ja palautetta antaa rakentavasti. Arjessa positiivisten asioiden määrän tulee säilyä negatiivisia suurempana. (Lautaniemi 2017, 47-48.) Päiväkodin aikuinen voi suuressakin lapsiryhmässä työskennellessään huomioida lapsia sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi myös sanattomasti. Rohkaiseva hymy, tai kosketus viestittävät lapselle, että hänet huomataan. (Koivisto 2007,32.)

Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen ovat teoksessaan: Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa, koonneet kymmenen teesiä aikuisille, joilla he voivat tukea lapsen itsetuntoa. Nämä teesit pitävät sisällään edellä mainittuja tärkeitä seikkoja, joita Koivisto, Huilla ja Isokoski kumppaneineen ovat tuoneet esille tärkeytensä vuoksi. Näitä olivat yksilöllisyys ja sen tukeminen, turvallinen ympäristö kannustavine aikuisineen ja läsnäolon merkitys, sekä lapsen positiivinen minäkuva ja käsitys itsestään. Nämä ymmenen teesiä ovat kokonaisuudessaan usko lapseen, ole läsnä, kohtaa oikeasti, tue tarvittaessa, iloitse arjesta, ole mallina, ymmärrä yksilöä, pysy aikuisena, hoida jaksamisesi ja toimi nyt. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 264.)

Lapsen itsetunnon tukemisen yhtenä lähtökohtana ovat lapsen yksilölliset tarpeet ja temperamentin tunteminen. (Cacciatore ym. 2008, 16 & 266). Temperamentilla tarkoitetaan tietynlaista synnynnäistä taipumusta, joka vaikuttaa ihmisen tapaan reagoida erilaisiin ärsykkeisiin. Se rakentuu monista valmiuksista ja taipumuksista, jotka ovat tyypillisiä yksilölle ja erottavat hänet muista tehden jokaisesta omanlaisensa. (Keltikangas-Järvinen

2010, 30.) Temperamentiksi mielletään usein värikäs ja räiskyvä persoona, mutta yhtä lailla myös hiljainen, ujo ja rauhallinen ovat temperamentteja. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35). Kun varhaiskasvatuksessa työskentelevä aikuinen tuntee lapsen persoonan ja ymmärtää tämän tarpeet, voi hän tukea lapsen itsetuntoa ja sen kehittymistä. Hidas lapsi tarvitsee polullaan enemmän aikaa ja vahvistusta, kun taas nopeatempoinen lapsi voi tarvita tukea pysähtymään jonkin tietyn asian työstämiseen. (Cacciatore ym. 2008, 265.) Epäonnistumiset ja takaiskut kuluvat myös lapsen elämään niin kotona, kuin päiväkodissa. Tärkeää on, että lapsi kasvaa ympäristössä, jossa on turvallista epäonnistua ja kohdata pettymyksiä. Turvallisesta ympäristöstä jää lapselle kokemus, että syvästäkin pettymyksestä voi selvitä. Epäonnistumisesta ja pettymyksestä selviytyessä lapsen huono, ikävä kokemus muuttuu hyväksi ja vahvistaa lapsen itsetuntoa niissä hetkissä, kun hän kokee pelkoa epäonnistumisesta tai taitojensa puutteesta. (Cacciatore ym. 2008, 27.) On huomioitava, ettei hyvä ja perusturvallisuutta tukeva ympäristö synny itsestään, vaan kasvattajien tulee luoda sitä. Aikaa tulee varata vuorovaikutukseen, tutustumiseen ja luottamuksellisten ihmissuhteiden muodostumiseen niin lasten kesken, kuin myös päiväkodin kasvattajien ja lasten välille. Aikuisten on oltava kiinnostuneita lasten tekemisistä ja ajatuksista, sekä henkisesti läsnä vuorovaikutustilanteissa. (Koivisto 2007, 125-16.)

Ryhmässä toimiminen tehden yhteistyötä muiden kanssa on myös itsetuntoa tukevaa, sillä tuolloin tullaan yhdessä tietoiseksi omista ja muiden taidoista. Näin tunne omasta arvosta ja tärkeydestä vahvistuu, kun muiden vertaisten kanssa näkee olevansa osa ryhmää, jossa voi niin antaa, kuin pyytää apua tarvittaessa. (Vesterinen 2011, 42-43.)

Kasvattajat kohtaavat haasteita tukiessaan lapsen kasvua ja kehitystä. Tiuhaan muuttuva maailma ja ympäristö, jossa lapsi oppii ja kasvaa, luo haasteita itsetunnon tukemiselle. Siinä maailmassa lapset ottavat selkoa itsestään ja toisistaan, määrittävät ja tulevat määritetyiksi. Kasvattajalla on haasteellinen tehtävä kutsua lapset sellaiseen vuorovaikutukseen ja identiteettityöhön, jossa he tulevat nähdyksi kokonaisina. Lapsen kasvattajilla

on oltava taitoa tukea lasta monenlaisissa tilanteissa sekä kokemusten ja tuntemusten parissa. (Hujala & Turja 2011, 107.)

Lapsen kehittymisen ja oppimisen tukemisessa lähdetään siitä, että lapsi voi toimia saavuttamansa kehitysvaiheen mukaan. Lapsi voi harjoitella jo osaamiaan taitoja leikeissä ja toiminnoissa, mutta samalla yrittää vaativampiakin toimintoja. Lapsen yksilöllisyyden korostamisella pyritään minäkäsityksen, sekä itsetunnon vahvistamiseen. Kun lapsi voi esimerkiksi esiopetuksessa toimia oman kehitysvaiheen tavoin, hän saa onnistumisen kokemuksia ja voi alkaa luottaa omiin kykyihinsä yhä enemmän. (Kupila 2004, 33.) Lasten suorituksia pitää huomioda, kehua ja kiittää. Lapsen kehuminen ja kiittäminen ovat positiivista ja tärkeää, mutta saattavat saada myös päinvastaisen merkityksen. Liika kiittäminen ei enää tuekaan lapsen itsetuntoa, koska siihen liittyy suoritusvaatimus. Vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tulisi kehua lasta itseään, ei pelkästään hänen suorituksiin. (Keltikangas-Järvinen 1999, 134 – 135.)

Lasten itsetunnon tukemisessa on kyse myös sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemisestä. Syrjäytymisen käsite saattaa tuntua vieraalta pienten lasten yhteydessä, mutta tutkimukset osoittavat, että sosiaalinen syrjäytyminen varhaislapsuudessa johtaa pitkittyessään muihin ongelmiin ja voi altistaa myöhemmin koko yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Myönteiset liikunnalliset kokemukset voivat edistää realistisen minäkuvan rakentamista sen lisäksi, että ne tarjoavat mahdollisuuden myös suvaitsevaisuuden kehittämiseen. (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 21.)

4 ITSEILMAISU VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Itseilmaisun määritelmä

Itseilmaisu on ihmisen perustarpeisiin kuuluva keino tulla ymmärretyksi. Itseilmaisu taitona vaatii avoimuutta, mutta on samalla toiminto, jota voi opetella. Ihminen ilmaisee itseään sanallisesti eli verbaalisesti, sekä sanattomasti eli nonverbaalisen vuorovaikutuksen avulla. Ihmiset ilmaisevat itseään sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalinen vuorovaikutus on eri ympäristöissä tapahtuvaa ihmisten välistä toimintaa, joissa yksilöt siirtävät toisilleen tietoa, viestejä ja esimerkiksi tunteita eri tavoin. (Kauppila 2006, 19-20.) Vuorovaikutustaidot kehittyvät ihmisen elämän varrella. Lapsi on vuorovaikutuksessa hoitajansa kanssa aluksi sanattomasti ja kehittyessään oppii tuottamaan puhetta ja verbaalista viestiä. Ihmisen kerrotaan ilmaisevan itseään enemmän sanattomasti, kuin sanallisesti. Tämä nonverbaalinen, sanaton vuorovaikutus perustuu eleiden ja ilmeiden avulla kommunikointiin, joka voi sisältää myös kosketusta ja liikettä. Esimerkiksi tervehtiessä tai intiimeissä kanssakäymisissä esiintyy kosketusta. Sanattomaan ilmaisuun liittyy muitakin visuaalisia asioita, kuten pukeutuminen, värit ja liikkuminen, joita ihminen tulkitsee vuorovaikutustilanteissa. (Kauppila 2006, 33-34.)

Ihmisen minä, minuus ja minäkuva ovat iso osa itseilmaisua. Ihminen ilmaisee itseään ja on vuorovaikutuksessa minäkuvan ja minuuden käsitteiden avulla. Minäkuva määrää ihmisen asenteita, sekä toimintoja ja sen avulla ihminen tulkitsee kokemuksiaan. (Aho & Laine 2002, 16.)

Itseilmaisun avulla ihminen voi saada positiivista palautetta, joka vahvistaa ihmisen minäkäsitystä ja sen seurauksen parantaa itsetuntoa, joka auttaa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja muiden ihmisten huomioimisessa. Vuorovaikutustilanteissa ihminen viestittää itsestään ja vastaanottaa viestiä muista ihmisistä. Lähtökohtana on ihmisen käsitys ja asenteet

itsestään ja muihin ihmisiin. Itseilmaisu on siis keino viestiä itseään. (Aho & Laine 2002, 11.)

Itseilmaisu vaatii avoimuutta, luovuutta ja rohkeutta onnistuakseen. Näitä taitoja ihminen voi harjoitella ja oppia. Esimerkiksi ilmaisutaito on yhdessä oppimista ja siinä opitaan itsestä ja toisista, joten se edistää muun muassa lasten sosiaalisuutta. (Severikangas 2000, 7-8.)

4.2 Kehollisen ilmaisun määritelmä

Kehollisuus voidaan nähdä teoreettis-filosofisena käsitteenä, joka on ilmiönä moninainen ja merkitykseltään vaihteleva riippuen siitä, minkä tieteenalan näkökulmasta sitä tarkastellaan (Kalaja, Kokkonen, Siljamäki & Perttula 2016, 41). Opinnäytetyössämme lähestymme kehoa ja kehollista ilmaisua kehonfenomenologian kautta.

Kehonfenomenologian kannalta oleellista on erottaa toisistaan fysiologinen ruumis, sekä tunteva ja kokeva keho (Parviainen 2016, 12). Keho on inhimillisen ymmärryksemme perusta ja se tulee nähdä itsessään aistivana ja tietävänä, elettyinä kehona. (Merleay-Ponty 1962/2002, Kalajan ym:n 2016 mukaan). Keho ei ole pelkkä objekti, vaan kokeva subjekti, joka kantaa mukanaan tunteita, tuntemuksia ja muistoja (Merleay-Ponty, Hussler, Fosterin 2015, 33-34 mukaan). Voidaan myös puhua holistisesta kehollisuudesta, jolloin aistimukset, tunteiden ilmaisu, sekä kokemuksellisuus yhdistyvät kehollisessa ilmaisussa (Kalaja ym. 2016, 43). Merleay-Pontyn mukaan ihminen on aina ruumiinsa kautta sijoittuneena tiettyyn tilaan ja aikaan, jolloin myös tämä situaatio vaikuttaa päätelmiimme ja havaintoihimme. Oleminen, ihmisten välinen vuorovaikutus ja toiminta perustuvat kaikki ruumiilliseen olemassaoloon. Tämän konkreettisen havaitsemisen kautta kykenemme olemaan kontaktissa ympäristömme kanssa. (Paju 2013, 24-25.)

Kehollisessa ilmaisussa on olennaista liikkujan tunteet ja hänen tuntemuksensa omasta kehostaan. Liikkeiden tai liikesarjojen tekeminen tapahtuu kuitenkin omista lähtökohdista käsin ja kunkin omalla tavalla. Jo-

kainen liike on henkilökohtainen, oma ja ilmaisee yksilön ainutkertaisuutta. Kehon liikkeet ilmaisevat sisäisiä tunnetiloja, heijastavat persoonallisuutta ja ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kehon sisäinen olo-tila ja liikekieli toimivat yhdessä tunteiden tulkkina. Kehon eri aistien ja liikekielen avulla esim. asentojen, ilmeiden, eleiden ja äänensävyyn välityksellä luomme keho- ja liikeilmaisua. Parantamalla omaa kehontietoisuutta, kehollinen ilmaisu laajenee ja alkaa vaikuttaa minäkuvaan sekä ruumiinkuvaan. Kehollista ilmaisua ei pitäisi laiminlyödä tai rajoittaa. (Rinta-Harri 2005, 74-76.) Esimerkiksi pieni lapsi tutustuu ympäristöönsä kokonaisvaltaisesti kaikkia aistejaan käyttäen ja pääosin hän saa oman kehonsa välityksellä kokemuksia ympäristöstään ja toisten kehosta.

Kehollisen ilmaisun menetelmin kuuluvat kehotietoisuus, hengitys ja ääni, aistien käyttö, vuorovaikutus ja kontakti, liikeimprovisaatio, tanssi ja rentoutuminen. Rinta-Harri näkee ohjaajan toimintaan osallistujana eli innostajana, eikä vain ilmaisun opettajana. (Rinta-Harri 2005, 81.) Toimittaessa lasten kanssa eivät pelkästään mallioppiminen, tai tiedollinen ja taidollinen painotus ole toimivia keinoja saada heitä liikkumaan luovasti. Ohjaajan tulee leikin huomioida ja antaa tilaa lapsen omaehtoiselle luovalle ja tutkivalle liikkeelle. Näin liikuntaa ja tanssia voidaan toteuttaa ja luoda tavalla, jossa lapsella on aktiivinen rooli aikuisen ja lasten välisessä yhteisessä toiminnassa. (Anttila 2009, 16 - 17.)

Kehoaan käyttäen lapsi on vuorovaikutuksessa eri materiaalien ja sosiaalisten tilanteiden kanssa ja oppii tuntemaan niitä. Lisäksi lapsi oppii tuntemaan oman persoonansa. Nämä yhdessä muodostavat perustan identiteetin kehitykselle, sillä kehollaan ja kehostaan saamien kokemusten avulla lapsi muodostaa itselleen kuvan omista taidoistaan ja hankkii käsityksen minästään. (Zimmer 2001, 21.)

Leikki on pienen lapsen tapa toimia ja tarkastella maailmaa. Lapsi käsittelee okemuksiaan leikin avulla ja leikkiessään rakentaa uusia asioita ja huomioita ympärillä olevista ihmisistä ja ympäristöstään. Jos lapsi ei leiki, on aikuisen ihmisen tehtävä ohjata ja opastaa lasta leikkiin takaamalla hänelle turvallinen fyysinen ja psyykinen ympäristö, jossa hän voi harjoitella

näitä taitoja. (Kontu & Suhonen 2006,74.) Lapsi voi ilmaista itseään myös luovan liikunnan kautta, jolloin liikkuminen itsessään on luovaa ja tutkivaa ja lähtee lapsen omasta liikkeestä. Kehollisen ja liikkeellisen ilmaisun keinoin lapsi ilmaisee kokemuksiaan ja tunteitaan, jolloin kyseessä on sadutuksen kaltainen prosessi ilman sanoja. Toimintaa ohjaavan aikuisen tulee pyrkiä tyyliin, jossa opettajan ja oppijan roolit voivat sulautua toisiinsa. Näin luovaa liikuntaa toteutetaan, sekä luodaan yhteisesti. (Anttila 2009, 17- 18.)

4.3 Kehontietoisuus

Voidaan nähdä, että oppimisella on kehollinen perusta. Kehollisella oppimisella tarkoitetaan sitä, että oppiminen tapahtuu koko ihmisessä, hänen kehossaan, sekä ihmisten välisessä fyysisessä ja sosiaalisessa todellisuudessa. Tämä perinteistä oppimiskäsitystä laajempi näkemys on yhteydessä keholliseksi käänteeksi kutsuttuun tietoteoreettiseen murrokseen. (Pfeifer & Bongard 2007; Sheets-Johnstone 2009, Anttilan 2013, 31 mukaan.) Kehollinen tieto syntyy tunteiden, tuntemusten, havaintojen, elämysten ja aistimusten muodossa ja kautta. Tällainen tieto on aina kokemuksellista ja henkilökohtaista. Kehollinen tieto luo myös käsitteitä ja kieltä, sekä synnyttää ajattelua. (Anttila 2013, 33.) Kokemusten sanallistaminen ja muiden kanssa jakaminen, sekä tulkinta tukevat kehollista oppimista (Anttila 2013, 43).

Kehontietoisuudella viitataan ihmisen kykyyn tarkastella omaa kehollista tilaansa ja sen hienovaraisiakin muutoksia. Keholliset tuntemukset, sekä aistimukset voidaan nostaa tietoisien tarkastelun kohteiksi ja sitä kautta muuttaa ne tiedoksi. Näin kuunnellaan omaa kehoa ja ollaan kehollisesti läsnä, sekä huomioidaan kehon tuntemukset ja kehollisista kokemuksista nousevat merkitykset. Ihmiset viestivät ja ovat yhteydessä maailmaan kehollaan ja jokainen meistä käyttää kehollista tietoa, joko tietoisesti, tai tiedostamatta. (Anttila 2013, 33-34.) Monesti kehontietoisuuden tasolla olevia kokemuksia on kuitenkin hankalaa pukea sanoiksi, jolloin ne eivät ole

käsitteellisesti selkeitä, vaan pikemminkin intuitiivisia ja hiljaista tietoa sisältäviä (Pursiainen 2015, 52).

Neurotieteellinen tutkimus täydentää humanistista ja filosofista ymmärrystä sosiaalisen tietoisuuden ja kehontietoisuuden yhteydestä ja sosiaalisten taitojen kehollisesta perustasta. Sosiaalisessa neurotieteessä tutkitaan esimerkiksi peilineuronien toimintaa. Peilineuronit ovat hermosoluja, jotka aktivoituvat silloin kun ihminen liikkuu, kuvittelee liikkuvansa, tai katsoo toisten liikkumista. Niiden löytämisen myötä on saatu uutta tietoa muun muassa siitä, kuinka kiinnittämällä huomio toisten ihmisten eleisiin ja liikkeisiin sosiaalinen tietoisuus kehittyy. (Gallese, Keysers & Rizzolatti 2004, Anttilan 2013, 39 mukaan.) Opeteltaessa erilaisia kehon liikkeitä käytetään usein mielikuvia siitä miltä suorituksen tulisi näyttää. Tilannetta voidaan kuitenkin lähestyä myös syventämällä kokemusta niin, että pyritään sisäisesti kokemaan ja tuntemaan oma keho ja mieli tekemässä kyseistä liikettä. Näin voidaan päästä tilanteeseen, jossa liikkeen kautta keho ja mieli sulautuvat yhteen ja ovat täysin läsnä nykyhetkessä. (Klemola 2004, 110-111.) Keskittymällä kehollisiin tuntemuksiin liikkeiden ulkoisen muodon sijaan voidaan myös liikunnanopetusta viedä suuntaan, jossa tuetaan oppilaan myönteistä käsitystä itsestään ja kehostaan (Kalaja, Kokkonen, Siljamäki & Perttula 2016, 43).

Kehollisen tiedon avulla liikkuja voi oppia huomaamaan, kuinka keho reagoi eri tilanteissa ja avata ymmärrystä oman kehon rajoista, potentiaaleista ja kyvyistä. Tätä kautta liikkuja voi myös saada kokemuksia siitä, millaiset liikunnalliset suoritukset edistävät omaa hyvinvointia. Kehollinen tieto voi kehittää myös empatiakykyä ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Näin ollen kehollinen tieto liittyy laajasti myös itsehoitoon ja omasta terveydestä huolehtimiseen. (Parviainen 2016, 14.) Kehon liikkeidemme heijastellessa sisäistä maailmaamme voivat muutokset liikkeessä johtaa myös muutoksiin psyyken tasolla. Kehotietoisuuden ja liikemaailman laajentuessa kehollinen ilmaisu laajenee ja vaikuttaa sitä kautta minäkuvaan, sekä ruumiinkuvaan. (Rinta-Harri 2005, 75.)

4.4 Lapsen itseilmaisun edistäminen varhaiskasvatuksessa

Itseilmaisutaidoilla opitaan itsestään uutta ja opetellaan tuntemaan toisia. Draamapedagogisin keinoin voidaan saada hiljaisemmatkin lapset mukaan toimintaan, jossa uskaltaudutaan käyttämään itseilmaisua. Ylipäänsä draaman keinoin voidaan tukea itsetunnon kehitystä ja käydä läpi monenlaisia tilanteita ja tunnetiloja. (Vesterinen 2011, 42-43.) Varhaiskasvattaja vastaa päivähoidon taiteellisesta, esteettisestä ja kulttuurisesta kasvatuksesta. Viikko-ohjelmaan voidaan sisällyttää vuorollaan kuvataiteen, musiikin, käsityön, liikunnan, lastenkirjallisuuden sekä tanssin ja draamakasvatuksen tavoitteellista toimintaa. Kasvattaja luo mahdollisuuksia lapsille tukemalla itseilmaisua. Lorutella voi pukemisen yhteydessä tai leikkiä majaleikkejä sisätiloissa. Esteettiset kokemukset, lasten herkäät ja avoimet aistit, kyky läsnäoloon sekä hämmästelemisen ja ihmettelyn taito ovat asioita joilla kasvattaja tukee lasta. Hän myös rakentaa ympäristöä, jossa näkyvät ja kuuluvat lasten oman kulttuurin jäljet. (Ruokonen, Rusanen, Välimäki 2009, 10.) Luova toiminta tarjoaa lapselle keinon itseilmaisun ja itsetunnon vahvistamiseen antamalla mahdollisuuden kanavoida energiaa, tekemisen iloa ja tilaa leikillisyyteen ja mielikuvitukseen. (Känkänen 2013, 99).

Liikunta on yksi keino ilmaista itseään liikkeen avulla. Liikunnalla ja liikkumisella on monta tehtävää lapsen elämässä. Lapselle keholla tuotettu kieli on ensimmäinen ja tärkein oppimisen kanava varhaislapsuudessa. Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa on merkittävä ja se luo pohjaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehitykselle. (Lehtoväre 2017, 7-9.) Lapset, joilla on hyvä itseluottamus, voivat saada onnistumisen kokemuksia liikunnan kautta, kun taas lapsia joilla on heikko itsetunto voi liikunnassa epäonnistuminen lannistaa. Toisille liikunta tarjoaa itseluottamusta edistäviä kokemuksia ja toisille tehottomuutta, puutteellista kehon hallintaa ja haluttomuutta osallistua. (Koljonen 2000, 28.)

Tähänastisissa tutkimuksissa on huomattu, että interventiot joissa pyritään kehittämään sekä oppilaan minäkäsitystä sekä fyysistä kuntoa, ovat usein onnistuneempia, kuin vain fyysiseen kuntoon keskittyvät interventiot

(Marsh, Papaioannou & Theodorakis 2006, 316). Tämä korostaa psykologisten tekijöiden, kuten minäkäsityksen, motivaation ja onnistumisen kokemusten merkityksiä, kun pyritään vaikuttamaan oppilaan käyttäytymiseen.

Lapsen kehitysympäristöä voidaan muokata itsetuntoa tukevaksi ja lapsi voi rauhassa toteuttaa luontaista tiedonjanoaan. Kilpailun, arvioinnin ja lasten välistä vertailua tulisi vähentää ja niiden sijaan tukea tapoja, jotka rohkaisevat positiivista mielikuvaa, yrittämistä, pitkäjänteistä syventämistä ja taitojen hallintaa ja parantamista. Kun ymmärtää miten paljon saavutuksiin liittyviä kokemuksia ja tunteita lapselle kehittyy jo varhaislapsuudessa, päiväkodin rajalliset vaikutusmahdollisuudet tulevat selväksi. Usko kasvun mahdollisuuteen on kuitenkin keskeisin periaate. Ymmärtämällä mitkä asiat vaikuttavat motivaation ja hyvinvoinnin taustalla, kyetään toimimaan järkevästi ja ratkaisemaan lasten tarvitsevuuden ja autonomian tarpeen yhtälö optimaalisesti. Silloin lasten itsemääräytymistään voidaan edistää haasteellisissakin tilanteissa. Yksinkertaisimmillaan alkuun päästään niin, että päätetään asioiden arvojärjestys, tarkistetaan ajankäyttö, pysähdytään huomaamaan, kuuntelemaan, välittämään ja olemaan lasten käytettävissä. (Kontu & Suhonen. 2006, 105-106.)

Leikin, luovan liikunnan ja tanssin kautta lapsi rakentaa terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti, itseohjautuvasti ja yhteisöllisesti. Hyvinvoinnin keskeiseksi osaksi tulee esteettisyys ja jaetut kokemukset, niiden kautta lapselle voi rakentua sellainen arvomaailman perusta, jossa hyvyydellä, kauheudella ja viisaudella on tärkeä paikkansa. Taidekasvatus rakentaa ei-välineellistä arvomaailmaa, joka luo kestävän perustan inhimilliselle hyvinvoinnille ja hyvinvoiville yhteisöille. (Ruokonen, Rusanen, Välimäki 2009, 21.) Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän aikuisen toiminta vaikuttaa lapsen keinoihin toimia ympäristössään. Aikuisen sensitiivisyys on hyvä vuorovaikutuksen perusta ja se tapa jolla aikuinen on vuorovaikutuksessa lapseen, vaikuttaa lapsen toimintaan. (Kontu & Suhonen 2006, 76.)

Aikuisten ilmaisutavat toteutuvat mieluummin sanojen välityksellä, mutta lapselle kehon kieli on välitön tapa ilmaista tunnetiloja ja kokemuksia. Kehon kieli on myös tärkeää lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuk-

sessä. Kehollisen ilmaisun ymmärtäminen on keskeinen taito kaikille kasvattajille, erityisesti varhaiskasvatuksen ammattilaisille. (Ruokonen, Rusanen, Välimäki 2009, 18.)

5 TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS

5.1 Suunnitelman esittely

Toteutamme lahtelaiseen päiväkotiin toiminnallisen kokonaisuuden, joka tukee päiväkodin lapsiryhmän itsetuntoa kehollisen ilmaisun keinoin. Ryhmässä on 3-5 vuotiaita lapsia ja päiväkoti on painottanut toimintansa liikuntaan. Kokeilemme toimintakertojen toimivuutta päiväkodissa lapsiryhmälle, keräämme palautteen päiväkodin henkilökunnalta ja lapsilta, sekä teemme omaa arviointia. Kokoamme toimintakertojen jälkeen oppaan toiminnallisesta kokonaisuudesta, joka jää päiväkodin ja muidenkin toimijoiden käyttöön helpottamaan lapsen itsetunnon tukemista kehollisen ilmaisun keinoin.

Toimintakertojen suunnitelmat rakentuvat pitkälti Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen (2008, 148) itsetunnon peruskahdeksikko-mallia mukaillen. Tästä peruskahdeksikosta jätimme seksuaalisuuden, aggression ja sukupuoliroolit pois. Suunnitelman laatiminen alkaa peruskäsitteiden määrittelyillä ja selvityksellä, mitä tarkoittaa lapsen itsetunto, kehollinen ilmaisu ja lapsen itsetunnon tukeminen. Paneudumme myös selvittämään varhaiskasvatuksen tavoitteet ja tutustumme 3-5 vuotiaiden lasten kehityksen osa-alueisiin ennen toimintakertojen suunnittelua.

Toiminnallisen kokonaisuuden suunnittelussa prosessin läpivieminen vaatii peruskäsitteiden ymmärtämisen ja aikaisempien tutkimustietojen ohella päämäärän asettamista niin, että se sopii myös toimeksiantajan toiveisiin. Toiminnan suunnittelu alkaa tavoitteiden asettamisella ja teorian kokoamisesta ja sen yhdistämisestä itse toimintakertoihin. Tämän jälkeen laadimme toimintakokonaisuuden sisällön. Seuraavaksi vuorossa on itse toiminta eli se, miten voimme vastata toimeksiannon haasteeseen ja kokeilla käytännössä, miten suunnitelmamme toimii. Tämän jälkeen arvioimme, miten onnistumme tavoitteissamme ja millaista palautetta saamme ohjaus-

kertojen toimivuudesta ohjaajien ja lasten näkökulmasta. Saamamme palautteen ja omien havaintojen perusteella kasaamme toimintakerrat toimintakokonaisuudeksi oppaaseen.

5.2 Toiminnan tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on lasten itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin. Toimintakokonaisuus toteutetaan 3-5-vuotiaille lapsille ja sen edetessä kuljetaan kohti lapsen vapaata, luontevaa ja kannustavaa tapaa ilmaista itseään. Itsetunnon tukeminen, sekä huonon ja hyvän itsetunnon kehittymisen ymmärtäminen ovat tärkeitä. Kehollisen ilmaisun keinoin tapahtuva lapsen tukeminen kohti hyvää itsetuntoa on pilkottu pienempiin osiin toimintakerroissa. Toimintakertojen omat tavoitteet, jotka tulevat esitellyksi toimintakertojen kuvauksessa toimivat pienempinä tavoitteina ja ne on rakennettu tukemaan kokonaisuutta. Toimintakertojen tavoitteet on suunniteltu tukemaan suurempaa tavoitetta siten, että toimintakerroilla edetään kohti omaa ja uskaliaasta heittäytymistä ja esiintymistä. Toimintakertoihin liittyy samantapainen aloitus ja lopetus, jotta lapsilla säilyisi ohjauskertojen tutuus ja turvallisuudentunne.

Jotta toiminta saavuttaa tavoitteet, lapsia tuetaan ja annetaan positiivista palautetta ohjauksen aikana. Ohjaus perustuu lapsen vapaaehtoisuuteen ja osallisuuden kokemukseen. Toiminassa painotetaan itseilmaisua ja esimerkiksi liikkeiden suhteen ollaan asettamatta tiukkoja sääntöjä ja odotuksia. Lapsille pitää jäädä myönteinen kuva osallistumisesta toimintaan, jossa toteutetaan kehollista ilmaisua ryhmässä.

Tarkoituksena on luoda työväline, josta on iloa moneen ohjauskertaan ja jossa toiminnan tavoitteet ja toimintakertoihin liittyvät kasvatukselliset tavoitteet on avattu selkeästi ja oppaan mukaan toimintaa voidaan toteuttaa helposti. Toimintakertojen ohjausta toteutetaan oppaan avulla, mutta myös ohjaajan motivaatio ja persoona vaikuttavat ohjauskertojen mielekkyyteen. Oppaan on oltava selkeälukuinen ja sisällön kiinnostava niin lapsille, kuin ohjaajille.

5.3 Suunnitelma palautteen keräämisestä ja hyödyntämisestä

Pyydämme suullista palautetta toiminnasta päiväkodin lapsilta sekä työntekijöiltä. Keskustelemme heti ohjauskerran jälkeen päiväkodin lastentarhanopettajan, tai muun henkilön kanssa, joka seuraa ohjausta. Itsearviointi, samoin kuin lapsilta ja päiväkodin työntekijöiltä saatava palaute on tärkeää, mutta laaja vastauskyselyjen toimittaminen ei mielestämme kuulu tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Annamme kuitenkin päiväkodin työntekijöille lyhyen palautelomakkeen täytettäväksi liittyen jokaiseen ohjaamaamme toimintakertaan. Tämän palautelomakkeen avulla muokkaamme tarvittaessa opasvihkosemme sisältöä sen mukaan, minkä suuntaista palautetta saamme. Lapsilta pyydämme palautetta toimintakerroista kehollisesti. He saavat ilmaista mielipiteensä toiminnan mielekkyydestä kurottamalla varpaillaan seisten kohti kattoa, jos pitävät toiminnasta, menemällä kyykkyy, jos se on heistä ok ja menemällä selälleen, jos se on heistä tylsää. Saamamme palautteen ja oman käytännön ohjauskokemuksemme, sekä havainnoinnin perusteella voimme kehittää toimintakokonaisuuden mahdollisimman toimivaksi. Lasten ja päiväkodin henkilökunnan kokemusten ja palautteiden perusteella saadaan vasta todellinen kuva toiminnan sopivuudesta päiväkotimaailmaan.

5.4 Toiminnan rakenne ja toimintakokonaisuus

Toimintakokonaisuus koostuu viidestä ohjauskerrasta, jotka ovat suunniteltu siten, että kerrat tukevat ja ohjaavat kohti asetettua tavoitetta, saavuttaen aina ohjauskerran oman tavoitteen, joka ohjaa kohti kehollisen ilmaisen vapautumista. Toimintakertojen rakenne pysyy jokaisella kerralla samana, sisältö muuttuu ohjauskerran tavoitteen mukaan. Toimintakerrat koostuvat yhteisestä aloituksesta, joka pitää sisällään kaksi leikkiä. Nämä leikit ovat kaikilla toimintakerroilla samantapaiset, toteutustapa muuttuu alkeista kohti haastavampaa toteutustapaa, toiminnan edetessä. Toimintakerrat sisältävät kolme harjoitusta, jotka vaihtuvat toimintakerroilla ja rentoutuksen, sekä yhteisen, joka toimintakerralla samantapaisen lopetuksen.

5.5 Toimintakertojen kuvaus

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena on tutustua ryhmään ja turvallisen ilmapiirin luominen. Lapsi hankkii tietoa itsestään, omasta vartalostaan ja ympäristöstään havaintomotorisia taitoja käyttäen. Näitä toistamalla ja kokemalla tavoitteena on luoda pohjaa motoristen perustaitojen toimintaan. Tuetaan lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä kehollisen ilmaisun avulla leikitellen ja liikkuen. Toimintakertaan tarvittavat välineet ovat muotopalat, lorupussi, musiikkia ja pehmoleluja.

Alkupiiri

Tunti aloitetaan kokoontumalla yhteiseen piiriin. Jokainen lapsi valitsee itselleen oman muotopalan, jonka päällä hän istuu. Alkupiirin tarkoituksena on huomioida jokainen lapsi erikseen. Aloitus on hyvä olla aina mahdollisimman samanlainen joka kerta. Näin lapsi muistaa heti mitä ollaan tekemässä. Nimileikin valitsimme aloitukseen siksi, että uusi päiväkotiryhmä on muodostumassa syksyllä ja näin myös lapset voivat oppia samalla toistensa nimet paremmin. Halusimme myös alkupiirin olevan riittävän yksinkertainen, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja orientoitua tulevaan toimintaan. Harjoitukset a) ja b) tehdään aina piirissä.

a) Nimileikissä taputetaan käsillä oma nimi rytmillä (E-ve-lii-na). Ensimmäisellä kierroksella kaikki taputtavat yhdessä kaikkien nimen ja toisella kierroksella tavoitteena on uskaltaa taputtaa oma nimi yksin.

b) Hyvää huomenta-leikissä tervehditään käsillä omaa kehonosaa, esimerkiksi kädellä nipistellään omia varpaita ja sanotaan samalla; "hyvää huomenta varpaat".

Ensimmäinen harjoitus

Tutustutaan ensin käytettävissä olevaan tilaan ja sen käyttöön. Lapset kävelevät tilassa sikin sokin toistaen omaa nimeää esimerkiksi hiljaa ja kuu-luvasti. Sitten voidaan juosta tilassa ja kokeilla sanoa oma nimi juoksutah-tiin ja huomioidaan millä tempolla ja kantavuudella nimi sanotaan.

Toinen harjoitus

Lorupussista nostetaan loru, jonka ohjaaja lukee. Loru voi aluksi opetella istuen, mutta muutaman harjoittelukerran jälkeen siirytään liikkeeseen ja lapsi saa itse päättää liikkuuko hän vaaka vai pystytasossa lorun sanojen innoittamana.

Hii, hii, hiiri, metsikössä hiipi

kalliolle kiipesi,

mitä siellä näki?

Lorun lopussa kysytään yhdessä; "Mikä eläin kohdataan?", jolloin lapset keksivät vuorotellen eläimen.

Kolmas harjoitus

Popcornkone-leikissä tarvitaan paljon pehmoleluja, palloja, hernepusseja yms. tavaraa, jotka ovat eri painoisia, liikkuvat heitettäessä eri tavalla ja joihin on erilaista tarttua. Nämä tavarat ovat leikisti popcorneja. Tilan kes-kellä on popcornkone ja se voidaan merkata esimerkiksi muotopaloilla, vanteella tms. Kaikki popcornit kasataan tilan keskelle popcornkonee-seen. Ohjaaja heittelee "poppareita" popcornkoneesta ympäri tilaa ja mer-kistä lapset hakevat juosten "poppareita" yksi kerrallaan popcornkonee-seen.

Rentoutus

Ensimmäinen toimintakerta päättyy loppurentoutukseen. Lapset makaa-vat lattialla mahdollisimman hiljaa selinmakuulla tai päinmakuulla. Ohjaaja

piirtää pehmolelulla lapsen ääriviivat lattian pintaan. Näin haluamme auttaa lasta rauhoittumaan tunnin lopussa kaikesta fyysisestä ja psyykkisestä liikkeestä. Tähän osuuteen voi lisätä kehon linjausta ja liikkuvuutta lisääviä kevyitä venytyksiä. (pehmolelut ovat esimerkiksi Pirkko-papukaija, Simo-siili, Liisa-leppis).

Loppupiiri

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset. Arvioidaan yhdessä tunnin kulkua, lapset voivat antaa välittömän palautteen kolmesta vaihtoehdosta kehollisesti:

Tosi kiva- seisotaan varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon. Ok-istutaan ja Tylsä- selinmakuulla

Toiminnan loppuksi lapsi saa leiman käteen.

Toisella toimintakerralla lapsi tutustuu omaan kehoonsa sitä tutkien ja liikuttaen. Lapsen myönteisen minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen ja kehittäminen kehollisen ilmaisun avulla pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Toimintakertaan vaadittavat välineet ovat muotopalat, musiikkia, lorupussi pehmolelut

Alkupiiri

Tunti aloitetaan kokoontumalla yhteiseen piiriin. Jokainen lapsi valitsee itselleen oman muotopalan, jonka päällä hän istuu. Tutustutaan lapsiin kysellen ja kuunnellen. Huomioidaan jokainen lapsi erikseen. Leikit a) ja b) tehdään piirissä.

a) Nimileikissä ensimmäinen kierros taputetaan oma nimi käsillä tai tömistäen jaloilla järjestyksessä kaikki yhdessä. Toisella kierroksella lapsi saa taputtaa nimensä omalla tyylillä.

b) Hyvää huomenta- leikissä opetellaan uusia kehonosia niitä tervehtien. Voidaan myös tervehtiä kaverin kehonosia, esimerkiksi tervehtiminen varpailla kaverin varpaita. Lapset saavat keksiä omia tapoja tervehtimiseen.

Ensimmäinen harjoitus

Tilaharjoitus: Tila jaetaan viiteen alueeseen, jossa keskellä on koti ja nurkissa on kauppa, uimahalli, eläintarha ja leikkipuisto. Eri kohteisiin liikutaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Kauppaan kävellen, leikkipuistoon kiittäen, eläintarhaan lentäen, uimahalliin laukaten ja kotiin juosten.

Toinen harjoitus

Lorupussista nostetaan loru, jonka ohjaaja lukee lapsille. Tämän jälkeen lorua harjoitellaan yhdessä lorun sanojen mukaan. Lapsi voi myös itse liikkua omalla tavallaan lorun sanojen innoittamana. Tässä lorussa tutustutaan kehonosiin.

Taputan, taputan, käsiäni taputan,

kun loppuu taputus, alkaa kutitus.

Kutitan, kutitan, varpaitani kutitan,

kun loppuu kutitus, alkaa silitys.

Silitän, silitän, hiuksiani silitän,

kun loppuu silitys, alkaa tömistys.

Tömistän, tömistän, jalkojani tömistän,

kun loppuu tömistys, alkaa hiljaisuus shh.

Kolmas harjoitus

Patsastanssissa lapsi liikkuu tilassa musiikin innostamana omalla tavallaan ja tyylillään. Musiikki soi ja lapset liikkuvat, kun musiikki pysähtyy, jähmettyy lapsi paikalleen "patsaaksi". Lapset aloittavat leikin ensin teke-

mällä erilaisia patsasasentoja ohjaajan mallin mukaan. Tämän jälkeen lapset saavat tehdä omia patsasasentoja. Kannustetaan lasta kehonosien "tanssittamiseen" musiikkia apuna käyttäen.

Rentoutus

Tuokio päättyy loppurentoutukseen. Lasta autetaan rauhoittumaan tunnin lopussa kaikesta fyysisestä ja psyykkisestä liikkeestä. Tähän osuuteen voi lisätä kehon linjausta ja liikkuvuutta lisääviä kevyitä venytyksiä. Lapsi maa lattialla selinmakuulla. Ohjaajalla on pehmolelu, jolla hän piirtää lapsen ääriviivat lattialle.

Loppupiiri

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset. Arvioidaan yhdessä tunnin kulkua, lapset voivat antaa välittömän palautteen kolmesta vaihtoehdosta kehoillisesti:

Tosi kiva- seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon. Ok- istuen ja Tylsä- selinmakuulla

Toiminnan loppuksi lapsi saa leiman käteen.

Kolmannella toimintakerralla lapsi tutustuu omaan kehoonsa liikkeen avulla. Hän havainnoi omaa kehoaan ja kehon liikkeitä. Lasta kannustetaan myönteisen palautteen avulla käyttämään omaa kehoallista ilmaisutaitoaan.

Toimintakertaan vaadittavat välineet: musiikkia, maalisuti, pehmoleluja, muotopalat.

Alkupiiri

Tunti aloitetaan kokoontumalla yhteiseen piiriin. Jokainen lapsi valitsee itselleen oman muotopalan, jonka päällä hän istuu. Kysellään lasten kuulumiset ja valmistaudutaan tunnin harjoitukseen. Harjoitteet a) ja b) tehdään piirissä.

a) Nimileikkiä tehdään vain yksi kierros, jossa lapsi tekee nimileikin haluamalla tavalla.

b) Hyvää huomenta- leikissä jatketaan kehonosiin tutustumista ja etsitään ja käytetään uusia kehonosia tervehtimiseen edellisen tunnin tapaan. Muodostetaan meritähti-kuvio, jossa lapsi liikuttelee ja venyttelee kehoaan

Ensimmäinen harjoitus

Kuka osaa-leikki. Ohjaaja kysyy lapsilta kuka osaa istua, maata, hyppiä x-hyppyjä, seistä yhdellä jalalla, pyöri jne. Ensiksi kysytään eri asentoja ja sen jälkeen eri liikkeitä. Tämän jälkeen lapset saavat itse vuorollaan näyttää oman liikkeen muille, joka sitten tehdään yhdessä.

Toinen harjoitus

Ennen harjoituksen alkua ohjaaja kehottaa lapsia hakemaan oman muotopalan, jonka päälle lapsi istuu. Ohjaaja näyttää lapsille erilaisia askeleita esimerkiksi sivulaukkaa, hyppyaskeleita, hiipimistä, kipitystä jne. Ohjaaja tekee liikkeen, jonka jälkeen lapset toistavat sen omalla tavallaan. Ohjaaja voi käyttää liikkeiden rytmittämisen tukena jotain soitinta, esimerkiksi kapuloita.

Tämän jälkeen laitetaan liikkeeseen sopiva musiikki soimaan ja liikutaan tilassa ohjaajan neuvojen mukaan esimerkiksi kipittäen varpaisillaan. Musiikin loputtua palataan oman muotopalan päälle istumaan. Lopuksi lapset saavat liikkua musiikin tukemana tilassa omalla tavallaan.

Kolmas harjoitus

Patsastanssi, jossa lapsi improvisoi musiikkia. Musiikin pysähtyessä, lapsi tekee patsasasennon. Patsasleikki aloitetaan ensin harjoittelemalla erilaisia patsasasentoja paikalla ja kannustamalla lasta keholliseen ilmaisuun huomioiden eri tasot asennon ilmaisussa. Ohjaaja kannustaa lapsia kuuntelemaan musiikkia ja etsimään musiikkia ilmentäviä liikkumistapoja. Muistutetaan, että liikkeet voivat tapahtua esimerkiksi lattian tasolla tai kurkottamalla käsiä korkealle.

Lopuksi muodostetaan paripatsaita, eli kaksi lasta muodostavat yhden jähmettyneen patsaan. Ohjaajan taputuksesta lapset muuttavat paripatsaan asentoa. Tämä harjoitus valmistaa lasta neljänteen toimintakertaan.

Rentoututus

Toteutetaan loppurentoutus siten, että lapsi valitsee jonkun sateenkaaren väreistä ja ohjaaja leikkimaalaa maalisudilla lapsen kehon valitulla värillä. Rauhallinen musiikki soi taustalla.

Loppupiiri

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset. Arvioidaan yhdessä tunnin kulkua, lapset voivat antaa välittömän palautteen kolmesta vaihtoehdosta kehollisesti.

Tosi kiva- seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon, Ok-istuen ja Tylsä- selinmakuulla

Toiminnan lopuksi lapsi saa leiman käteen.

Neljännellä toimintakerralla tavoitteena on vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen pareittain ja ryhmässä työskennellen. Lapsi oppii toimimaan pareittain ja ryhmän jäsenenä. Myönteisen kosketuksen ja läheisyyden kautta lapsi tunteen tulleen hyväksytyksi ja kuuluvansa joukkoon.

Ohjauskertaan vaadittavat välineet: Musiikkia, höyhenkyniä, muotopalat

Alkupiiri

Tunti aloitetaan kokoontumalla yhteiseen piiriin. Jokainen lapsi valitsee itselleen oman muotopalan, jonka päällä hän istuu. Kysellään kuulumiset ja kuullaan lasta. Harjoitteet a) ja b) tehdään piirissä.

a) Nimileikki tehdään parin kanssa. Taputetaan oma nimi jollakin kehonosalla parin johonkin osaan kehoa. Esimerkiksi etusormella taputetaan parin nenää. Lasta kannustetaan käyttämään mielikuvitusta ja luovuutta.

b) Hyvää huomenta- leikki. Lapset istuvat piirissä täysistunnassa jalat kohti piirin keskustaa. Tervehditään varpailla toisten varpaita ja sen jälkeen tervehditään, käsillä sormia kurkottaen piirin keskelle, toisten sormia. Muodostetaan meritähti-kuvio, jossa lasten jalat ovat haara-asennossa varpaat kiinni vierustoverin varpaissa ja näin muodostetaan meritähti-kuvio. Meritähti-asennossa lapset venyttävät ja liikuttavat kehonosiaan ohjaajan mallin mukaan.

Ensimmäinen harjoitus

Lapset tekevät omia asentoja, jotka he näyttävät vuorollansa muille ja muut matkivat. Ohjaaja näyttää lapsille baletista tuttuja asentoja plie, pasee, releve, piruetti ja reverance. Lapsi tekee liikkeet ohjaajan mallin mukaan. Toistetaan liikesarja muutaman kerran yhdessä ja kun siihen lisää musiikin, tulee siitä valmis pieni alkutanssi, joka voidaan tehdä viidennellä toimintakerralla.

Ohjaaja ohjeistaa lapsia liikkeeseen tilassa musiikin säestäessä liikettä; kiittäen, laukaten, hyppyaskelin ja lentää liihotellen. Kun musiikki pysähtyy, käydään ohjaajan kertomaan asentoon (plie, pasee, releve, piruetti, reverance eli niiaus tai kumarrus).

Toinen harjoitus

Muovailuvaha-leikki. Leikki tehdään pareittain. Toinen parista on muovailuvahaa ja toinen on muovailija. Muovailija alkaa muovailemaan muovailuvahaa eli asettaa parin (muovailuvahan) jonkinlaiseen asentoon. (Esimerkiksi kaksi kättä ja yksi jalka lattialle ja yksi jalka kohti kattoa). Kun muovailija on muovaillut muovailuvahasta asennon, tekee muovailija saman kehonasennon itse. Roolit vaihtuvat päinvastoin. Jotkut lapset haluavat muovailla itse itsensä, eli ovat ns. Itsemuovautuvia muovailuvahoja. On kuitenkin hyvä, että jokainen lapsi saisi mallintaa jonkun toisen lapsen kehonasennon. Vaihtoehtoisesti voidaan leikkiä peiliä, eli lapsi tekee oman kehonasennon ja pari/muut yrittävät tehdä samanlaisen asennon.

Kolmas harjoitus

Patsastanssi Alkuun harjoitellaan patsasasentoja ensin yksin ja sitten pareittain (paripatsas). Kun ohjaaja taputtaa käsiä yhteen, vaihdetaan patsasasentoa. Aloitetaan patsasleikki ja aina kun musiikki pysähtyy, muodostetaan paripatsas. Ihan loppuun voi kokeilla patsaleikkiä muodostaen ryhmäpatsaan, jossa kaikki lapset ovat kiinni toisissa ja mahdollisimman jähmettyneinä paikoillaan. Ensimmäisillä kerroilla on hyvä olla sama pari paripatsaassa, mutta toiminnan jatkuessa paria voi vaihtaakin.

Loppurentoutus

Loppurentoutus rauhallisen musiikin soudessa parin kanssa tehtynä. Lapset tekevät pareittain vuorotellen toisilleen höyhenkynäsivelyn. Eli lapsi siivelee pariaan, joka on lattialla, höyhenkynällä kehoa ympäriinsä.

Loppupiiri

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset. Arvioidaan yhdessä tunnin kulkua, lapset voivat antaa välittömän palautteen kolmesta vaihtoehdosta kehollisesti:

Tosi kiva- seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon, Ok- istuen ja tylsä- selinmakuulla.

Viimeisellä toimintakerralla lapsi tutustuu välineisiin huivi ja voimistelunauha kehollisen ilmaisun kautta. Hän tutustuu luontevaan esillä olemiseen ja esiintymiseen. Kun lapsi kokee ympäristön turvallisena, hän uskaltaa heittäytyä kehollisen ilmaisutaidon vietäväksi. Tavoitteena on oma esiintyminen.

Toimintakertaan vaadittavat välineet: musiikki, muotopalat, huiveja, voimistelunauhoja

Alkupiiri

A) Nimileikki, jokainen sanoo vuorollaan nimensä omalla tavallaan käyttäen kehollista ilmaisua. Esimerkiksi kinkkaamalla Jo-han-na.

B) Hyvää huomenta- leikki, jossa tilassa liikkuen ja tervehditään vastaantulijan lapsen kehonosaa. Esimerkiksi käsi lapsen olkapäälle ja sanotaan: hyvää huomenta olkapää.

Ensimmäinen harjoitus

Kerrataan edellisen kerran balettiasennot plie, pasee, releve, piruetti ja reverance. Tanssitaan balettiasentojen tanssi musiikin mukaan.

Toinen harjoitus

Huivien ja voimistelunauhojen kanssa tanssillinen improvisaatio musiikkia kehollisen ilmaisutaidon apuna käyttäen. Tutustutaan välineisiin ja ohjaaja näyttää liikemallia. Lapset kokeilevat ensimmäiseksi huiveja kehollisen ilmaisun ilmentämiseen ja toisena voimistelunauhoja. On tärkeää, että ohjaaja on näyttämässä mallia ja näin antaa lapsille liikemateriaalia omaan improvisaatioon. Tällöin lapsen on helpompi luoda esitys, kun vapaan ilmaisun lisäksi hän voi käyttää myös aiemmin opittuja liikkeitä. Musiikkivalintaan on hyvä kiinnittää huomiota. Hyvä musiikkivalinta tukee välineen luonnetta ja innostaa lasta monipuoliseen ja ilmeikkääseen oman liikkeen tuottamiseen ja esittämiseen.

Kolmas harjoitus

Lapsen oma esiintyminen. Lapset saavat vuorollaan pitää oman improvisaation, eli esityksen muille. He voivat tehdä sen huivia tai voimistelu-nauhaa käyttäen tai ilman välinettä. Muut lapset seuraavat esitystä ja kannustavat ja kiittävät esiintyjää aplodein esityksen päätyttyä.

Loppurentoutus

Loppurentoutus tehdään parille höyhenkynällä sivellen parin kehoa.

Loppupiiri

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset. Arvioidaan yhdessä tunnin kulkua, lapset voivat antaa välittömän palautteen kolmesta vaihtoehdosta kehollisesti:

Tosi kiva- seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon, Ok-istuen ja Tylsä- selinmakuulla

Toimintakerran lopuksi lapset saavat leiman lisäksi myös pienen "todistuksen" osallistumisestaan toimintaan.

6 TOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

6.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäisellä toimintakerralla meistä oli kolme opiskelijaa paikalla. Johanna veti ohjaukset, Heidi toimi ryhmän mukana ja Kirsi havainnoi koko toiminnan ajan ryhmää ja ohjaajia. Päiväkodin lastentarhanopettaja toimi ensimmäisellä kerralla osittain lasten mukana leikeissä. Ryhmässä oli mukana 7 lasta, joista 6 oli tyttöjä ja yksi poika. Lapset olivat 3-4 vuotiaita. Yksi tytöistä ei halunnut olla ryhmän mukana alussa vaan seurasi si-vum-malla istuen ryhmän toimintaa. Hänet otettiin kuitenkin huomioon koko ajan ryhmän jäsenenä ja hänen kanssaan kommunikointiin. Lapset kertoilivat välillä omia asioitaan, mutta muuten kaikki osallistuivat toimintakertojen harjoituksiin ja alun jännityksen jälkeen myös syrjästä seurannut tyttö oli mukana samalla lailla kuin muutkin. Ylimääräisenä ohjauskerrassa oli oma rauhallinen tanssi pehmolelun kanssa ja lapset tuntuivat pitävän siitä, joten päätimme lisätä sen myös oppaaseen. Tanssin jälkeen lapset saivat jäädä loppurentoutuksella makaamaan lattialle pehmolelu kainalossa ja näin rauhoittua kuuntelemaan rentouttavaa musiikkia.

Ohjauskerran aikataulutus meni hieman yli suunnitellun 45 minuutin. Päätimme, että seuraavalla kerralla tarkkailemme ajan kulua enemmän. Olimme tyytyväisiä omaan suunnitelmaamme ja siihen, miten ohjaajamme sen pystyi vetämään. Tunnelma oli koko ajan kannustava ja innostava. Lapset osallistuivat kaikkeen mielellään. Lapset arvioivat toimintaa etukäteen suunnitellulla tavalla kehollisesti ja kaikki pitivät toiminnasta. Lastentarhanopettajan palaute saapui myöhemmin ja sen mukaan toimintakertamme vastasi sille asetettuja tavoitteita ja lapsille saatiin luotua turvallinen ja hyväntuulinen ilmapiiri. Aremmalle lapselle annettiin omaa tilaa silti huomioiden hänet. Toiminnot myös etenivät sujuvasti sopivassa tahdissa. Seuraavaa kertaa ajatellen, tulee kuitenkin selvittää toiveita päiväkodin aikuisen roolista ohjauksessa.

6.2 Toinen toimintakerta

Toisella toimintakerralla pystyimme aloittamaan heti toiminnan paikalle saapuessamme. Toimintakertaan osallistuivat Johanna, Heidi ja Kirsi samoilla rooleilla kuin ensimmäisellä kerralla. Alkupiiri ja hyvää huomenta-leikki olivat lapsille jo tuttuja, joten ne mentiin paljon nopeammassa tahdissa kuin edellisellä kerralla ja paljon eri variaatioita käyttäen. Sama lapsi kuin ensimmäisellä kerralla halusi istua hetken erillään muista, mutta liittyi muiden seuraan paljon nopeammin kuin edellisellä kerralla. Nyt paikalla oli 5 lasta ja kaikki olivat tyttöjä. Musiikki oli samaa kuin edellisellä kerralla ja toimintakerran aloitus ja lopetus olivat samanlaiset, mutta harjoitukset poikkesivat edelliskerrasta. Kaikkia lapsia huomioitiin ja he osallistuivat innokkaasti ohjaukseen ja toteuttivat omaa ilmaisuaan rohkeasti. Päiväkodin lastentarhanopettaja oli miltei koko toiminnan aikana ryhmän ulkopuolella ja tarkkaili tilannetta.

Pysyimme aikataulussa ja lasten ohjaus sujui mielestämme hyvin ja lasten innokkuus pysyi taas samana koko toiminnan ajan. Lasten keskinäinen vuorovaikutus oli toimivaa ja sitä pääsi harjoittelemaan eri harjoitteissa. Havainnoitsijan näkökulmasta katsottuna mieleenpainuvaa oli se, miten luontevasti lapset olivat ohjauskerran aikana uimahallissa, eläinpuistossa, leikkipuistossa ja lintutarhassa. Lapset uivat, hiipivät ja loikkivat tilanteen vaatimalla tavalla ja eläytyivät eri tilanteisiin täysillä leikkien. Lapsia näytti innostavan se, että he saivat itse nimetä eri paikat, joihin mennään eri tyyleillä. Loppurentoutuksessa lapset näyttivät pitävän siitä, että ohjaajat piirsivät heidän ääriviivansa ja silittelivät pehmoleluilla.

Mielestämme tämä kerta oli monipuolisempi kuin edellinen toimintakerta. Lastentarhanopettajan mielestä voisimme kuitenkin tehdä seuraavista toimintakerroista vieläkin vauhdikkaampia, sillä lapset ovat tottuneet nopean ja hitaan temmon vuorotteluun päiväkodin musiikki- ja liikuntatuokioissa. Kolme lapsista arvioi toiminnan olevan ok ja kaksi oli sitä mieltä, että oli tylsää. He kyllä osallistuivat innokkaasti kaikkeen ja tylsyyden tai muun vastahakoisuuden merkkejä ei toiminnan aikana näkynyt. Päiväkodin lastentarhanopettajan palautteena oli se, että kaikki lapset huomioitiin hyvin

ja heidän annettiin vaikuttaa toiminnan kulkuun ja ilmaista itseään. Yhteistoiminta, kontaktileikit ja yksilötoiminta vuorottelivat hyvin, sekä lapset ottivat meidät hyvin vastaan. Palautteen mukaan saamme kuitenkin myös jo revitellä enemmän, sillä lapset ovat tutussa ympäristössä ja tuttuja toisilleen. Sen vuoksi leikkien ja lorujen dynamiikka saisi olla suurempaakin.

6.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannella toimintakerralla aikataulusyistä paikalla oli kaksi ohjaajaa, jotka aiemminkin ovat vetäneet toimintaa ja olleet siinä mukana lasten kanssa. Havainnoija siis puuttui. Myös päiväkodilla oli sellainen tilanne, että aiemmin lapsiryhmän kanssa paikalla olleen lastentarhanopettajan sijainen otti meidät vastaan. Tämän vuoksi emme vielä saaneet palautetta edelliskerrasta itsellemme. Muutenkin sovimme sijaisen havainnoivan toimintaamme ja toivomme saavamme siitä kirjallisen palautteen käyttämällemme palautelomakkeelle.

Tällä kertaa paikalla oli aluksi 7 lasta ja pääsimme aloittamaan toiminnan sujuvasti. Myös aiemmin arempi lapsi lähti toimintaan hyvin mukaan, kun toinen ohjaaja rohkaisi tätä valitsemaan oman muotopalan ja tulemaan piiriin istumaan. Kesken toiminnan mukaan tuli myös kahdeksas lapsi. Hän saapui kesken erään leikin, eikä halunnut heti osallistua toimintaan. Siinä vaiheessa, kun muut lensivät kuin joutsenet ja levittelivät siipiään, istui lapsi ns. Omassa pesässään muotopalan päällä ja seurasi toimintaa. Lentämisen jälkeen ohjaaja kysyi jokaiselta lapselta, minne tämä joutsenena lensi ja myös paikallaan istunut lapsi vastasi ja osallistui jo seuraavaan leikkiin. Lapset osallistuivat eri leikkeihin innokkaasti ja esittivät omia ideoita siitä, miten voidaan liikkua. Loppurentoutuksessa lapset asettuivat mukavasti maahan, moni selällään maaten odottamaan "maalausta". Ohjaaja kiersi vuorotellen jokaisen luona "maalaten" tämän sillä värillä, jonka lapsi toivoi. Maalauksen jälkeen kaksi lasta nousi jo istumaan ja olivat hie-
man levottoman oloisia, mutta jatkoivat makoilua toisen ohjaajan kuiskatessa heille, että vielä on aika rentoutua. Pikkuhiljaa lapsia ohjeistettiin pyörittelemään nilkkoja, ojentelemaan käsiä ja nousemaan istumaan ja

hieman venyttelemään. Loppupiirillä ohjaaja kysyi lapsilta muistavatko he, kuinka palautetta saa antaa. Joku lapsista sai näyttää muille, kuinka tehdään, jos on kivaa, ok, tai tylsää. Kun tämä käytiin läpi, saivat lapset antaa palautteensa. Tällä kertaa palautteenanto näytti olevan hankalaa joillekin lapsista, jotka hieman vaihtelivat asentoa. Lopulta hekin asettuivat ja 7 lasta antoi palautteen, jonka mukaan heillä oli kivaa ja 1 lapsi palautteen, jonka mukaan toiminta oli ok.

Tästä toimintakerrasta saimme palautteen niin sanotusti vapaassa muodossa, sillä sovimme, ettei sitä jälkikäteen tarvitse enää muuttaa käyttämällemme palautelomakkeelle sopivaksi. Palautteen mukaan ohjaaja oli innostava, vaikkakin toisinaan nopea liikkeissään. Osa käsitteistä oli hieman hankalia, mutta ne selitettiin ja näytettiin esimerkein lapsille.

6.4 Neljäs toimintakerta

Neljännellä toimintakerralla paikalla oli meistä 3 opiskelijaa, päiväkodin lastentarhanopettaja ja 6 lasta, joista kaikki olivat tyttöjä. Toiminta oli heille tuttua alusta asti. Leikeistä pois jättäytymistä, tai sivussa istumista ei esiintynyt. Alussa haettiin muotopalat, joiden päälle istuttiin piiriin ja taputettiin nimet pareittain ja käytettiin eri kehonosia, joihin osallistujien nimiä taputeltiin vuoron perään kaikki yhdessä ääneen. Sitten osallistujat tekivät istuen jaloillaan meritähtikuvion, eli piirissä istuen jalat harallaan ja varpaat toisen varpasiin osuen ja jatkettiin tervehtimisleikkiä edelleen. Muotopalat vietiin pois ja aloitettiin asentoleikin ensimmäinen versio. Yksi näytti mallia patsaan asennosta ja muut lapset tekivät asennon perässä kaikki yhtä aikaa. Opeteltiin myös muutama balettiasento, joita lapset tekivät. Musiikin tahdissa liikuttiin omalla tyylillä ja musiikin pysähtyesä, tehtiin ohjaajan näyttämä balettiasento. Leikki jatkui eri muunnelmin niin, että musiikin tahdissa hepat laukkasivat tai varsat kipittivät ja kun musiikki pysähtyi, niin hepat tai varsat tekivät balettiasennon, jonka ohjaaja näytti malliksi tai sanoi nimeä. Lopuksi tehtiin omia asentoja.

Toiminta vaihtui muovailuvahan tekemiseen eli lapsi muovaili paristaan mieleisensä asennon ja teki itse sitten saman asennon. Osalle lapsista oli

kuitenkin haastavaa antaa kaverin muovailla itsensä tiettyyn asentoon. Niinpä sovittiinkin, että halutessaan lapset voivat olla myös itse muovautuvaa muovailuvahaa. Näin toteutettuna siis toinen parista teki asennon, jonka sitten toinenkin toteutti. Tästäkin ohjauksesta tuli uusia versioita, kun liikuttiin musiikin tahdissa omaan tapaan ja musiikin pysähtyttyä tehtiin muovailuvahalla uusia asentoja. Musiikki soi taustalla ja lapset liikkuvat omaan tapaansa musiikin tahdissa ja kun musiikki pysähtyi, tehtiin kolmen lapsen ryhmässä ryhmäpatsas niin että kaikki kolme lasta olivat jostain kohtaa kiinni toisissaan. Tätä toistettiin ja lopuksi tehtiin vielä yhteispatsas, jossa kaikki lapset olivat kiinni toisissaan.

Loppurentoutuksessa lapset olivat pareittain. Toinen lapsi makasi lattialla ja toinen lapsi sai sulkakynän sulalla silittää maassa makaavan lapsen ääriiivoja ja kehoa. Paria vaihdettiin ja sama toistui uudelleen. Toiminnan loppuksi tehtiin loppupiiri ja lapset saivat taas arvostella toiminnan. Ihan Ok oli 2:n lapsen mielestä, 1 lapsi oli sitä mieltä, että oli kivaa ja 3 lasta oli makuullaan merkiksi siitä, että oli tylsää. Havainnoijan mielestä kaikki lapset olivat taas innoissaan, yhden kerran yksi lapsi ei halunnut olla toisen parina ja teki yhden toiminnon yksinään. Seuraavassa toiminnossa hän oli taas parin kanssa. Kaikki lapset tekivät toiminnat aina innoissaan. Lapsilta arvostelua pyydetessä ehkä selostettiin turhan monta kertaa asennon merkitys ja tylsää kohta oli aina viimeisenä, ehkä se vaan jää lasten mieleen ja selällään meno asento on kiva tehdä siinä loppupiirissä istuessa. Lapset antavat yleensä palautetta mielellään ja välittömästi. Havainnoitsija mietti, että onko meillä kuitenkin liikaa vaihtoehtoja palautteen saamiseksi, nyt lasten pitää muistaa kolme eri asentoa ja niiden tarkoitukset. On haastavaa selittää ne niin, että arviointien merkitykset ja asennon tarkoitus pysyvät lapsen mielessä. Lopuksi annettiin leimat kaikille osallistujille käteen, se oli mieluisaa ja niitä kysyttiin jo ennen ohjauksen loppumista.

Lastentarhanopettajan palautteena oli se, että toiminnassa tavoitteidemme eri osiot näkyivät selkeästi läpi harjoitteiden. Toiminnassa oli sopivasti haastetta hyvässä tunnelmassa ja vapaa ilmaisu, sekä ohjeen mukaan toiminta vuorottelivat sujuvasti. Näin lapset jakoivat harjoitteita hyvin. Kehitysehdotuksena se, että mukaan voisi ottaa pidemmänkin vapaan ilmaisun

hetken musiikin soidessa niin, että lapset voisivat liikkua jonkin mielikuvan innoittamana. Huomiona se, että lasten antamassa loppupalautteessa oli havaittavissa kaverilta matkimista.

6.5 Viides toimintakerta

Ennen viidennen ja viimeisen toimintakerran aloitusta päiväkodilta oltiin yhteydessä meihin ja sovimme, että viimeinen ohjauskerta olisi poikkeuksellisesti jumppasalissa. Päiväkodin työntekijä, jonka oli määrä olla paikalla, oli kuitenkin poissa työpaikaltaan ja tiedonkulun haasteista johtuen ohjauskerta alkoi hieman myöhässä. Ennen toiminnan aloittamista eräs vanhempi, jonka lapsi on ollut osallistumassa toimintaan, kertoi lapsen tanssineen kotona ohjauskerroista innostuneena. Viimeiseen ohjauskertaan osallistui 5 lasta, joista kaikki olivat olleet myös aiemmilla kerroilla. Lapset tulivat innokkaina hetkeen ja ryntäsivät halaamaan tuttua ”tanssiopea”. Lapset kertoivat tuttavallisesti viikonlopustaan ja heistä välittyi innostus ja rohkeus. Ilo ja innostus säilyivät koko ohjauksen ajan.

Toiminta aloitettiin tutulla oman nimen taputuksella. Kaikki lapset taputtivat oman nimensä itse ja erilaisella tavalla, kuin muut. Myös lasten oma ideointi tuli esille, kun eräs lapsista ehdotti innostuneena ”Mehän voitaisiin tehdä näin, että...”. Tutut harjoitteet välittyivät lapsista. Aiemmalla ohjauskerralla harjoitelluista balettiliikkeistä muodostettiin pieni koreografia, jota lapset toistivat silmät säihkyen. Liikkeiden välissä lapset saivat itse ideoida omia liikkeitä. Tarjolla oli myös ohjaajan näyttämiä vaihtoehtoja. Lapset mallinsivat liikkeitä ja keksivät myös itse omia liikkeitä.

Seuraavalla harjoituksella käytettiin huiveja ja tanssinauhoja. Lapset innostuivat kirkkaan värisistä huiveista. Huivitanssin jälkeen lapset saivat tutustua nauhaan ja siihen, miten sitä liikutetaan eri tavoilla, pieni ympyrä, spiraali, iso ympyrä, matokuvio. Tämän jälkeen lapset saivat valita itselleen huivin tai nauhan, jonka kanssa olisi tarkoitus tehdä pieni esitys, jota muut seurasivat sivusta kannustaen. Kaikki lapset tekivät oman esityksen. Osa lapsista liikkui ympäri huonetta musiikin ja huivin tai liinan kanssa ”liidellen” ja toiset puolestaan enemmän paikallaan. Jokaisella lapsella oli

hymy esiintyessään ja vaikutti siltä, että he nauttivat saadessaan esiintyä itse ja yksin muiden kannustaessa. Esityksestä välittyi lapsen persoona. Aika riensi ja oli aika lopettaa toiminta tuttuun rentoutukseen ja lopetuspiiriin.

Lapsilta kysytty palaute tällä kertaa oli: 3 lasta ilmaisi kehollisesti, että tunti oli ok ja 2 oli sitä mieltä, että oli tosikivaa. Aluksi useampi lapsi antoi palautteeksi tosikivaa, mutta muutti mielipiteensä katsottuaan toiselta mahdollisesti mallia. Kiitoksena osallistumisesta lapset saivat molempiin käsiin leiman ja diplomiksi tarkoitetun värityskuvan.

Lastentarhanopettajan palautetta ei viimeiseltä kerralta saatu, muutoin kuin paikan päällä heti toimintakerran jälkeen. Lasten reipas osallisuus ja välitön innostus näkyivät koko toiminnan ajan. Ohjaajien koko tilan käyttö ja harjoitteiden tuttuus alussa, sekä lasten oman esityksen tuottaminen loppussa, onnistuivat hienosti.

6.6 Toimintakertojen arviointi

Toimintakerrat päiväkodilla toteutuivat suunnitellussa aikataulussa. Toimintaan osallistunut pienryhmä pysyi sovitun mukaisesti samana. Silti lasten yksilöllisistä hoitoajoista johtuen, toimintaan osallistuvien lasten määrä hieman vaihteli, ja käytännössä joiltain lapsilta jäi osallistumiskertoja välistä. Tästä huolimatta he lähtivät hyvin mukaan toimintaan ja heissä näkyi rohkaistumista toiminnan edetessä.

Toimintakertojen jälkeen ryhmällemme jäi onnistunut tunne. Koimme, että oli hyvä toteuttaa suunnittelemamme toimintakerrat ensin kohderyhmälle ja sitten vasta luoda lopulliseen muotoonsa varsinainen tuotos, eli opas. Toimintakerroilta saatu palaute ja omat havainnot muokkasivat oppaan sisältöä. Aikataulut ja vaihtoehtoiset toimintatavat muokkautuivat oppaaseen palautteen perusteella.

Uskomme, että toimintakerroille asettamamme pienemmät tavoitteet tukivat hyvin opinnäytetyön tarkoitusta itsetunnon tukemista kehollisen ilmaisun keinoin. Saatuaan uusia kokemuksia toimintakerroilla, hyödynsivät

lapset niitä seuraavilla kerroilla muokaten niitä omilla ideoillaan ja tavoillaan. Viimeisellä toimintakerralla jokainen lapsi esitti oman pienen vapaaohjelman, joka oli lapsen omaa luovaa liikettä musiikin tahdissa. Osan lapsista esityksistä välittyi vahvemmin itse keksitty tapa liikkua, kun taas toisten lasten esityksissä suuremmalla sijalla olivat toimintakerroilla opitut liikkeet. Ryhmän jokaisella lapsella ilmeni kehitystä, joka näyttäytyi eri tavoin. Erään lapsen hienoa ja vauhdikasta esitystä vieläkin enemmän ihailimme aremman lapsen vapautumista toimintakertojen edetessä.

Saamamme palaute päiväkodin henkilökunnalta oli positiivista. Lapsilta saatua palautetta puolestaan on haastavampaa käyttää hyödyksi, sillä sen luotettavuudesta ei voi antaa takuita. Lapset mallintavat helposti vieruska-veriaan ja palaute saattoi muuttua, kun lapsi seurasi mitä seuraava tai edellinen lapsi antoi palautteeksi. Koemme kuitenkin, että osallisuuden näkökulmasta on tärkeää antaa lapsille mahdollisuus palautteenantoon. Palautetta saimme myös loppupäireillä tarjoamalla lapsille mahdollisuutta halutessaan kertoa mitä mieltä he olivat toimintakerrasta. Kaiken kaikkiaan ilo ja hymy lasten kasvoilla viesti meille tärkeää asiaa, eli havainnoimme itseilmaisun iloa kehollisten harjoitteiden avulla.

Päiväkodissa ollessamme juttelimme myös ohimennen erään lapsen huoltajan kanssa. Hän kertoi lapsen näyttäneen kotona innostuneena, mitä oli saanut oppia ja kuinka lapsen innostus oli säilynyt viimeiselle toimintakerralle asti. Lapsen esiintyminen kotona ja opitun mallintaminen vanhemmille tuki mielestämme asettamaamme tavoitetta, joka oli tukea lapsen itseilmaisun vapautumista. Lapsi halusi jakaa kotona osaamisen ja onnistumisen hetkiään.

Toimintakerroilla yhdellä oli vetovastuu ja yksi ohjaaja huolehti innostavan ilmapiirin luomisesta ja kannustamisesta. Yhtä kertaa lukuun ottamatta paikalla ollut havainnoija oli erittäin hyvä asia, siten kaksi muuta pystyi keskittymään ohjaamiseen ja innostamiseen ja havainnoija teki opinnäytetyön kannalta tärkeitä havintoja. Havainnoija myös vaihtui toimintakertojen

aikana, jotta havaintojen tekeminen olisi mahdollisimman monipuolista. Päiväkodin kasvattajilta saatu palaute oli tärkeää, koska hän osasi arvioida toimintaa yksilöllisemmin juuri ryhmän lapsia ajatellen: oliko lapselle ominainen tapa toimia havaittavissa toimintamme aikana, oliko suunnittelemaamme toiminta erityisesti tiettyä lasta kannustavaa ja tukevaa? Palaute olisi voinut olla laajempaa ja tarkempaa, mutta toisaalta opas suunniteltiin kasvattajien käyttöön, eikä vain juuri tämän päiväkodin lapsille. Tämän vuoksi tärkeämpää oli saada tietää, sopivatko harjoitukset ikätasoon ja innostavatko ne lapsia.

7 OPAS

7.1 Oppaan kokoaminen

Päiväkodilla pidettyjen toimintakertojen päätyttyä aloimme miettiä oppaan rakennetta tarkemmin. Pohdimme myös sitä, millä tavoin päiväkodilta saamamme palaute huomioidaan valmiissa oppaassa. Pääosin työntekijöiltä saamamme palaute oli positiivista ja viesti meille, että toimintakerroillamme huomioitiin hyvin senkertaiset tavoitteet ja toiminta eteni loogisessa järjestyksessä. Jossain vaiheessa kuitenkin toivottiin jo vauhdikkaampaa etenemistä ja tekemistä lapsille, sillä he olivat jo ryhmänä tutustuneet toisiinsa ja tehneet aikaisemmin samantyyllisiä harjoitteita, joissa hyödynnetään esimerkiksi musiikin eri tempoja ja niin pieniä, kuin suuria-kin liikesarjoja. Halusimme kuitenkin toiminnan olevan sellaista, että aiempi kokemus aihealueen harjoitteista ei ole tarpeen vaan oppaan ohjeilla kykenee toimintakerrat ohjaamaan.

Opas on tehty helppolukaiseksi ja siihen on liitetty kuvia, jotta liikkeiden nimet avautuvat kaikille. Toimintakertojen teoria ja tarvittavat välineet on selitetty oppaassa. Oppaassa on vinkkejä myös leikkien eri variaatioista, jolloin toiminnan vaikeustasoa voidaan säädellä valitsemalla sen hetkiselle lapsiryhmälle sopivimmat harjoitteet.

Opas luetutettiin henkilöillä, jotka eivät osallistuneet muuten opinnäytetyön tekemiseen. Toiminta ei ollut heille ennalta tuttua, jotta pystyimme havainnoimaan, onko opas helposti ymmärrettävä ja toimintakerrat selkeästi esiteltäviä. Opas on suunniteltu siten, että se on helposti mukaanotettavissa ja eri toimintakerrat ovat irrotettavissa toisistaan. Tämän ratkaisimme siten, että tulostetun oppaan voi laminoida ja koota kansioon. Sivujako on otettu huomioon ja kansiosta voi irrottaa tarvittavat sivut mukaan esimerkiksi metsään, jumppasaliin tai päiväkodin pihalle.

7.2 Oppaan käyttö

Taputellen, lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin opas on työväline, joka on suunnattu varhaiskasvatuksessa toimiville henkilöille. Se pitää sisällään viidestä toimintakerrasta koostuvan toimintakokonaisuuden ohjausohjeet, joita toteuttamalla vahvistuvat lapsen kehollisen ilmaisun taidot. Opas sisältää selkeät ohjeet ja kuvia, jotka ovat tarkoitettu autamaan toiminnan toteuttamisessa. Opas on suunniteltu kiinteäksi toimintakokonaisuudeksi ja uskomme sen tukevan tavoitteita parhaiten niin. Sieltä voi kuitenkin halutessaan poimia myös yksittäisiä harjoitteita.

8 POHDINTA

8.1 Ajatuksiamme aiheesta ja opinnäytetyön toteutuksesta

Valitsimme opinnäytetyöllemme aiheeksi lapsen itsetunnon tukemisen kehollisen ilmaisun keinoin, sillä uskomme aiheen olevan ajankohtainen ja tärkeä. Kyvyllä ilmaista itseään, sekä vuorovaikutustaidoilla ja kyvyllä ymmärtää muita on suuri merkitys hyvinvoinnille, identiteetille ja toimintakyvyille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 22-23.)

Toteuttaessamme opinnäyteyötä lasten parissa oli kiinnostavaa nähdä millä tavoin he uskaltautuivat ilmaisemaan itseään kehollisesti. Monesti erilaisissa leikeissä ja tansseissa on tietty ennalta määrätty tapa liikkua. Niinpä lapsille ei välttämättä ole helppoa esittää omanlaistaan liikettä täysin vapaasti ilman mallia ja tarkempaa ohjeistusta. Tämä näkyi myös toimintakerroilla siten, että osan lapsista oli helpompaa lähteä liikkumaan omalla tyylillä, vaikka ohjeena olisikin ollut, vaikka liikkua karhuna, miten haluaa, tai liikkua matalana pysyen. Osa lapsista kuitenkin näytti olevan hieman huolissaan siitä, liikkuvatko he oikein ja katselivat ennen omaa liikkeelle lähtöään, miten muut liikkuvat.

Taiteen terapeuttisuus on läsnä myös terapiamaailman ulkopuolella ja se voidaan nähdä eri elämän ilmiöihin, sekä normaaliin kasvuun liittyvinä mahdollisuuksina. Lapsi voi hahmottaa ja kanavoida tunteitaan ja ilmaista ajatuksiaan muille taiteen kautta. Tästä saatu hyväksyvä vastaanotto vahvistaa lasta ja lisää luottamusta siihen, että hän on hyväksytty. Sitä kautta lapsen myönteinen kuva itsestään voi vahvistua. Leikissä ja taiteessa löydetty luovat ratkaisut myös opettavat ajattelutapaa, jossa on aina monta ratkaisua. (Ruokonen, Rusanen, Välimäki 2009, 173-174.) Koemme, että myös opinnäytetyömme kehollisen ilmaisun harjoitteineen voi vaikuttaa lapsiin myönteisesti ja tavallaan terapeuttisestikin. Se tarjoaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja lisää ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Eri toimintakerroilla lapset pääsivät toimimaan niin yksin, kuin yhteistyössä toistensa kanssa. Muiden esityksiä seurattiin kiinnostuneina ja suhtauduttiin

niihin kunnioituksella ja kannustaen. Näin lapset saivat vuorollaan kokemuksen siitä, että heitä kannustetaan ja ihailaan ja pääsivät myös osoittamaan samaa ihailua toisilleen.

Kaikilla meillä oli sama päämäärä ja siitä millainen lopputuloksen tulee olla, meillä oli samanlaiset näkemykset. Työn tekovaiheessa, ajankäytössä ja työmenetelmissä näkemykset kuitenkin poikkesivat toisistaan. Aikatauluissa pysyminen oli välillä haastavaa ja kun työtä tehdään paljon eri aikoina, niin välillä se tuntui työläältä ja turhauttavalta. Aikataulut kuitenkin pysyivät koossa loppujen lopuksi sovitulla tavalla ja pääsimme tekemään omien vahvuuksien mukaan työtämme. Ohjausajat opettajan kanssa ja yhteiset kokoontumiset taas vahvistivat yhteisen suunnan löytymistä ja työtä oli helpompi jatkaa eteenpäin.

Teoriaosuuden kirjoittaminen oli osittain helppoa, sillä tutkimuksia varhaiskasvatukseen ja itsetuntoon liittyen löytyy hyvin. Kehollinen ilmaisu taas oli käsitteenä yllättävän haastava ja siihen liittyvän tiedon löytäminen tuotti haasteita. Näin ollen osa teoriaosuudesta jäi hieman toiveitamme pinnallisemmalle tasolle.

Ammatillisuuden kannalta oli hyvä perehtyä lapsen itsetunnon tukemiseen ja siitä saatavilla olevaan teoretietoon. Aloittavan työntekijän työkalupakissa on hyvä olla olemassa valmiiksi suunniteltuja kokonaisuuksia toimintakertoihin. Kokeneemalle työntekijöille oman ammattitaidon vahvistaminen ja arviointi oman työn tavoitteellisuudesta on välillä hyväksi. Ohjaajan merkitys toiminnan etenemisessä haluttuun suuntaan on tärkeää, ja ohjaaminen vaatii harjoittelua.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä niin kirjallisen teoriaosan kirjoittamiseen, oppaan tekoon, kuin myös lapsiryhmän ohjaamiseen liittyen.

Tutkimuseetiikan kannalta hyvän tieteellisen käytännön edellytyksiä ovat rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus niin tulosten tallentamisessa, esittämi-

sessä, kuin arvioinnissakin. Myös teidönhankinnan tulee olla eettistä ja läpinäkyvää, sekä lähdemerkintöjen asianmukaisia. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6).

Päätimme ennen ohjauskertojen aloittamista, että suhtaudumme lapsiin kunnioittavasti ja tilanteen vaatiessa annamme heille mahdollisuuden jättäytyä pois toiminnasta. Käytännön ohjaustilanteissa ilmenikin pari kertaa se, että joku lapsista halusi istua vieressä seuraillen toimintaa. Tällöin emme pakottaneet tätä mukaan, mutta huomioimme hänet kuitenkin osana ryhmää. Muutenkin pyrimme rakentamaan hyvää ilmapiiriä ja huomioimaan positiivisesti lasten osallistumista toimintaan. Annoimme lapsille monia mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan, sekä kuuntelimme heidän mielipiteitään ja ideoitaan. Välillä oli tarpeen myös jakaa puheenvuoroja niin, etteivät vain luontaisesti puheliaammat lapset ole äänessä. Tämän vuoksi usein annoimmekin puheenvuorot järjestyksessä jokaiselle meidän istuessamme piirissä. Noudatimme myös eettisiä periaatteita tiedonhankinnassa ja lähdemerkintöjen suhteen teoriaosiota, sekä opasta tehdesämme.

Oma roolimme toimintakertojen suunnittelussa ja ohjaamisessa vaikutti siihen, millaisi toimintakerroista tuli. Teoriaan perehtyminen ja ohjaajien rooli, sekä lasten osallisuuden tukeminen ja saamamme palautteen huomioiminen vaikuttivat kaikki opinnäytetyön lopputulokseen. Eri teorioiden ja menetelmien yhdistelyllä tavoittelimme luotettavuuden lisäämistä.

Jokaisen toimintakerran päätteeksi lapsilta saamamme palaute tuki lasten osallisuutta ja vuorovaikutusta heidän kanssaan. Luotettavuuden kannalta siinä kuitenkin oli haasteensa, sillä välillä palaute ei välttämättä ollut lapsen aito mielipide, vaan kaverilta katsottu.

Palautteen saaminen päiväkodilta oli ajoittain hankalaa, koska toimintaa ei aina arvioinut sama henkilö ja palaute ei välttämättä saapunut ennen seuraavan ohjauskerran pitämistä tai saapui juuri seuraavalla ohjauskerralla, jolloin reagointiaikaa ei ohjauskerran muuttamiseen arvioinnin perusteella

juuri jäänyt. Palaute saatiin kuitenkin huomioitua lopulliseen ohjauskertojen runkoon. Palautteen saaminen meidän olisi pitänyt miettiä tarkemmin, samoin lasten antama palaute eli missä muodossa se kannattaisi pyytää. Toiminnan ohjauksiin ja tekemiimme toimintakertojen suunnitelmiin olemme olleet tyytyväisiä. Lasten innostus ja rohkeus tehdä asioita lisääntyivät joka ohjauskerralla. Ohjauskertojen pitäminen noin kerran viikossa, oli hyvä asia, lapset eivät ujostelleet ja heidän mielessään pysyivät hyvin, mitä edellisellä kerralla oli tehty. Nyt paikalla oli ajoittain vain yksi poika, mutta toiminta sopii mielestämme pojille ja tytöille samalla lailla.

Pyrimme siihen, ettei päiväkotia ja lapsia tunnusteta opinnäytetyöstä. Tämä näkyy siten, että emme valokuvanneet ohjaukserroilla ja päiväkodin nimeä ei mainita työssämme.

8.3 Tavoitteiden toteutuminen ja jatkokehitysehdotukset

Päädyimme tulokseen, että lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin ei ollut helposti mitattavissa pidettyjen toimintakertojen jälkeen. Mielestämme kuitenkin säännöllinen ja hyvin suunniteltu toimintakokonaisuus voi tukea lasten itsetuntoa. Ohjaajan omalla toiminnalla ja lasten huomioimisella positiivisesti ja kannustaen on suuri merkitys tulosten saamiseen. Onnistuneet toimintakerrat vaikuttavat mielestämme lapsen kokemuksiin omasta osaamisestaan. Itseilmaisussa ihminen ilmaisee itseään sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, joten ohjauskerroillamme lasten itseilmaisun tukeminen ja ryhmässä pidettävä toiminta vahvisti mielestämme heidän liikkumistaan ja ilmaisuaan vapaammin, kun toimintakerrat etenivät. Lasten rohkeasti mukaan lähtö eri toimintoihin vahvistui mielestämme viimeisillä ohjauskerroillamme. Toiminnan säännöllisyys ja johdonmukaisuus tuki kehollisen ilmaisutaidon vapautumista.

Mahdollisena jatkokehityksenä toimintakerrat voitaisiin kuvata videotallenteena kasvattajien käyttöön, jolloin ohjaajan innostava vaikutus saataisiin esille. Silloin sopivan musiikin ja ohjaajan äänenkäytön saisi tarkemmin esitettyä ja eri variaatiot voitaisiin tuoda esille. Jokainen toimintakerta muodostuu erilaiseksi lasten ja ohjaajan mukaan. Toiminnan tarkoitus ja lasten

innostaminen ja kehuminen osallistumisesta, ei suorituksesta, on hyvä pitää mielessä.

Tulevaisuudessa voitaisiin myös suunnitella lisää ohjauskertoja niin, että lasten suunnittelema oma esitys ja ryhmässä tehtävä esitys olisivat loppuvaiheena ohjauskerroille. Jo pitämillämme toimintakerroilla nimittäin näkyi, kuinka lapset tekivät omia tulkintojaan ja esittivät liikkeitään vapaasti musiikin innoittamina. Tuollainen lasten yhdessä ideoima ja toteuttama esitys voisi osaltaan antaa iloa ja onnistumisen kokemuksia lapsiryhmälle. Jatkossa voitaisiin keskittyä enemmän myös lempeään kehon kuunteluun ja siihen, että lapsia kannustetaan liikumaan tavalla, joka tuntuu itselle sopivalta.

LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut, kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii!! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. [Viitattu 2.10.2017]. Saata-
vissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf

Anttila, E. 2009. Tanssii tätien kanssa-luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Cacciatore, R., Huovinen, M., & Korteniemi-Poikela, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Dunderfelt, T., 2009 1. Taskukirjapainos. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Dunderfelt, T. 2011 Minä onnistujaksi, joka olen. Kauppakamari.

Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen. Helsinki: BoD.

Hannukkala, M., Kosonen, S., Marjamäki, M. & Törrönen, S. 2015. Lapsen mieli. 2. painos. Suomen Yliopistopaino Oy.

Huilla, M. Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu tutkielma. Jyväskylä. [Viitattu 24.9.2017]. Saata-
vissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42716/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201312202861.pdf?sequence=1>

Hujala, E. & Turja, M. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 19.5.2017].

Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja. 2015. [Viitattu 12.4.2017] Saatavilla:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljI-wMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJ-dXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf

Kalaja, M., Kokkonen, M., Perttula, J. & Siljamäki, M. 2016. Lähtökohtanan holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. Liikunta & Tiede 53. 40-46. [Viitattu 10.9.2017]. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/siljamaki_ym_tutkimusartikkeli_ok_0203ln.pdf

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas -Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas -Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia-Filosofin taito. Tampere: Juvenes print-Tampereen Yliopistopaino Oy.

Koivisto, P. 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Kasvatus-tieteen Pro gradu tutkielma. Jyväskylä. [Viitattu 19.5.2017]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-2905-3>

Koljonen, M. 2000. Uskallan ja osaankin. Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Kontu, E. Suhonen, E. 2006. Erityispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Yliopistopaino.

Kupila, P. 2004. Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Tammi.

Känkänen, P. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa- Kohti tilaa ja kokemuksia. [Viitattu 20.11.2017]. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39276/kankanen_vaitoskirja.pdf?sequence=1

Lautaniemi, S. 2017. Erityislastentarhanopettajien käsitykset lapsen itsetunnosta ja itsetunnon kehityksen tukemisesta lapsiryhmässä. Kasvatustieteen Pro gradu tutkielma. Jyväskylä. [Viitattu 1.8.2017]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52964/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201702061374.pdf?sequence=1>

Lehtoväre, L. 2017. Lastentarhan opettaja liikuntakasvattajana ja lapsen positiivisen itsetunnon vaikuttajana. Kasvatustieteen kandinaatintyö. Oulu. [Viitattu 17.7.2017]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201704291639.pdf>

Marsh, H.W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. 2006. Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teacher. Health Psychology. 316.

Paju, E. 2013. Lasten arjen ainekset: etnografinen tutkimus materiaalisuudesta, ruumiillisuudesta ja toimijuudesta päiväkodissa. Tutkijaliitto: Helsinki.

Parkkinen, T. & Keskinen, S. 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta & Tiede 53. 10-15. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-3_16_10-15_lowres.pdf

Pursiainen, T. 2015. Kehon ja mielen tytär: energian kokemus ja sen liikkeellinen ilmaisu. Taidekasvatuksen Pro gradu tutkielma. Jyväskylä. [Viitattu 22.11.2017]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48706/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201602091517.pdf?sequence=1>

Rinta-Harri, A., 2005. Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa Ranne, K., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. [Viitattu 4.6.2017] Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16533/Sosiaalipedagoginen_ammattillisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruukonen, I. Rusanen S. Välimäki, A-L. 2009. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Yliopistopaino OY: Helsinki. [Viitattu 6.9.2017] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085414>

Severikangas, T. 2000. Ilmaisutaidon seikkailuja. Edita.

Sinkkonen, S. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY.

Toivakkala, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Jyväskylä: PS-kustannus.

Vesterinen, S. 2011. Luokanopettaja-Lapsen itsetunnon tukija vai tuhoaja? Keinoja alkuopetusikäisen lapsen itsetunnon vahvistamiseksi. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä. [Viitattu 8.7.2017]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27198/URN_NBN_fi_jyu-2011061711031.pdf?sequence=4

Vilkkä, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja-didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita.

Varhaiskasvatussuunitelman perusteet 2016. Opetushallitus. [Viitattu 13.4.2017] Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunitelman_perusteet_2016.pdf

LIITTEET

Liite 1. Lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin, opas.

Liite 2. Palautelomake päiväkotiin.

TA-PU-TEL-LEN

Lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisuuden keinoin



EVELIINA EINONEN
HEIDI HUKKA
JOHANNA STENLUND
KIRSI PERTTULA
2017

Sisällysluettelo

1	KÄYTTÄJÄLLE
2	ENSIMMÄINEN OHJAUSKERTA
3	TOINEN OHJAUSKERTA
4	KOLMAS OHJAUSKERTA
5	NELJÄS OHJAUSKERTA
6	VIIDES OHJAUSKERTA
	LÄHTEET

1 KÄYTTÄJÄLLE

Tämä opas on osa opinnäytetyötämme, jonka idea on toteuttaa 3-5 vuotiaille lapsille viiden kerran toiminnallinen kokonaisuus, jossa tuetaan lasten itsetunnon kehitystä kehollisen ilmaisun keinoin. Tahdomme rohkaista lapsia itseilmaisun suhteen ja tarjota heille positiivisia kokemuksia kehollisen ilmaisun kautta.

Lapsen omatessa riittävän vahvan itsetunnon, kykenee hän kiintymään, välittämään muista, luomaan ystävyyssuhteita, sekä hyväksymään erilaisuutta. Itsetuntemus auttaa lasta arvioimaan omia kykyjään ja näkemään itsellään erilaisia taitoja. Tärkeintä ei ole heti osata jotakin, vaan harjoittelu ja uskallus kokeilla ja erehtyä vievät pitkälle. (Hannukkala, Kosonen, Marjamäki & Törrönen 2015, 79.)

Keholliset kokemukset, sekä oppiminen itseään ilmaisten tuodaan esiin myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimiskäsityksessä. Sen mukaan lapset ovat oppimishaluisia, uteliaita ja aktiivisia toimijoita. Erilaiset taidot, tiedot, tunteet, toiminta, ajattelu ja aistihavainnot, sekä keholliset kokemukset ovat osa kokonaisvaltaista oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.) Lisäksi lapset ilmaisevat luontevasti omia tunteitaan liikkuen, tanssien, leikkien ja näyttellen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464–465).

Toiminnassamme pyrimmekin rohkaisemaan lasta toimimaan tavoilla, joissa hän itse aktiivisesti vaikuttaa tapaan, jolla ilmaisee itseään. Toimintatuokioiden tavoitteena ei siis ole tarkka ohjaajan liikkeiden jäljittely, vaan rohkaisu suuntaan, jossa lapsi itse tutustuu kehoonsa ja sen liikkeiden kautta ilmaista itseään haluamallaan tavalla. Toiminnallisten ohjauskertojen

suunnitelmat ovat suunniteltu Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen (2008, 148) itsetunnon peruskahdeksikkomallia mukaillen.

Opas sisältää ohjeet ja vinkkejä, joilla ohjaaja voi toteuttaa omalle ryhmälleen soveltuvaa toimintaa huomioiden esimerkiksi ikä- ja kehitystason, sekä ryhmän koon.

Ohjaajalta odotetaan positiivista asennetta, kannustavaa ja avointa mieltä ja sitä, että lapsia ohjattaessa asioita lähestytään positiivisen kautta välttämällä ohjauksen aikana käyttämästä sanoja ei ja älä. Lasten on tarkoitus käyttää omaa luovuutta ja ideointia. Ennen toiminnan aloittamista, on ohjaajan hyvä innostaa lapsia tulevaan, jotta lapset, jotka esimerkiksi vaativat enemmän ohjeistusta tai ovat arkoja, kokisivat toiminnan mielekkäänä.

Mukavia hetkiä matkalla lapsen itsetunnon tukemiseen keholli-
sen ilmaisun keinoin.

-Eveliina, Heidi, Johanna, Kirsi

2 ENSIMMÄINEN OHJAUSKERTA

TAVOITE

Tavoitteena on tutustua ryhmään ja turvallisen ilmapiirin luominen. Lapsi hankkii tietoa itsestään, omasta vartalostaan ja ympäristöstään havainto-motorisia taitoja käyttäen. Näitä toistamalla ja kokemalla tavoitteena on luoda pohjaa motoristen perustaitojen toimintaan. Tuetaan lapsen minäku-
van ja itsetunnon kehittymistä kehollisen ilmaisun avulla leikitellen ja liik-
kuen.

TARVIKKEET

- Lorupussi ja loru
- Musiikkia
- Pehmoleluja kehon "piirtämiseen".
- Muotopalat



VINKKEJÄ

- Runoleikissä voi käyttää muitakin runoja tai runoa voi myös toistaa samana ja lapsi valitsee vain, minkä eläimen hiiri näkee.
- Rentoutukseen on hyvä valita rauhallista musiikkia.
- Lelut, joita toiminnassa käytetään voi olla lasten mukanaan tuomia tuomia tai päiväkodista valitsemia. Lapselle mieluinen tai rakas lelu voi auttaa rentoutumaan ja turvallisen tunteen luomiseen.
- Ohjaajia on syytä varata ryhmän kokoa ajatellen. Kuitenkin on hyvä, että yksi aikuinen toimii "vetäjänä" ja muut kannustavat ja innostavat lapsia.
- Lapsille voi jakaa palkinnoksi esimerkiksi leimat tai tarrat niille tarkoitettuun korttiin, joka jää muistoksi.
- Vältä kiirehtimistä, varaa siis toimintaan paljon aikaa!

ALOITUS JA TUTUSTUMINEN RYHMÄÄN

Alkupiiri, tunti aloitetaan kokoontumalla yhteen. Jokainen lapsi huomioi daan aloituksessa. Aloitus on hyvä olla samanlainen joka kerta, näin lapsi muistaa heti mitä ollaan tekemässä. Lisäksi alkupiirin tulisi olla riittävän yksinkertainen, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja orientoitua tulevaan toimintaan.

Lapset valitsevat itselleen mieluisan muotopalan, jonka päälle asetutaan istumaan siten, että lapset ja ohjaajat muodostavat yhteisen piirin. Muotopala, joka toimii istuinalustana luo lapselle tunteen ”omasta paikasta” ja vähentää mahdollista rauhattomuutta ja pitää piirin toivotussa muodossa.

NIMILEIKKI

Nimileikissä taputetaan oma nimi tavuttaen käsiä yhteen lyömällä. (Esim. Jo-han-na) ensimmäisellä kierroksella kaikki yhdessä ja toisella kierroksin.

HYVÄÄ HUOMENTA-LEIKKI

Leikissä tervehditään käsillä koskettaen jotain kehonosaa esimerkiksi varpaita toivottaen ”hyvää huomenta varpaat”

ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Tutustuminen tilaan liikkuen kävellen ympäri huonetta omaa nimeä toistaen eri temmoilla. Hiipiessä omaa nimeä voi kuiskata ja ripeästi kävellen nimeä voi toistaa nopeammin tai voimakkaammalla äänellä.

TOINEN HARJOITUS

Lorupussista nostetaan loru, jonka ohjaaja lukee. Aluksi lorun voi opetella istuen ja myöhemmin jalostaa seisten tehtäväksi. Lapsi saa liikkua lorun sanojen innoittamana vapaasti.

*Hii, hii, hiiri, metsikössä hiipi
kalliolle kiipesi,
mitä siellä näki?*

Kysy lapsilta, mikä eläin kohdataan ja lapset keksivät vuorotellen eläimen. Lasten valitseman eläimen mukaan lorua jatketaan esimerkiksi.

*Ke, ke, kettu, pellolla juoksi
jänistä jahtasi,
järvelle saapui,
mitä siellä näki?*

KOLMAS HARJOITUS

"Popcornkone". Tähän leikkiin tarvitaan paljon pehmoleluja, palloja, hernepusseja yms. tavaraa, jotka ovat eri painoisia, jotka liikkuvat heitettäessä eri tavalla ja joihin on erilaista tarttua. Tavarat heitellään aluksi ympäri salia ja merkistä lapset alkavat keräämään tavaroita yksi kerrallaan "popcornkoneeseen", joka on tilan keskellä, esimerkiksi vanne voi olla "popcornkone". Ohjaaja heittelee tavaroita eli "popcorneja" koneesta taas ilmaan ympäri salia. Lapset juoksevat hakemaan popcornoja takaisin "popcornkoneeseen".

RENTOUTUS JA LOPETUS

Ensimmäinen toimintakerta päättyy loppurentoutukseen. Lasta autetaan rauhoittumaan tunnin lopussa kaikesta fyysisestä ja psyykkisestä liikkeestä. Lapsi makaa lattialla selinmakuulla. Ohjaajalla on pehmolelu, jolla hän piirtää lapsen ääriviivat lattialle. (pehmolelut ovat esimerkiksi Pirkko-papukaija, Simo-siili, Liisa-leppis). Taustalla soi rentouttava musiikki. Rentoutukseen voi lisätä kevyitä venytyksiä ennen tai jälkeen lapsen ääriviivojen piirtämistä.

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset ja annetaan itsellensä ja muille raikuvat taputukset. Piirissä muotopalojen päällä istuen arvioidaan yhdessä tunnin kulkua ja lapsilta selvitetään mielipidettä kerran mielekkyydestä kehollisesti:

Tosi kivaa - seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon.

Ok - istutaan

Tylsä - selinmakuulla



3 TOINEN OHJAUSKERTA

TAVOITE

Lapsi tutustuu omaan kehoonsa sitä tutkien ja liikuttaen. Lapsen myönteisen minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen ja kehittäminen kehollisen ilmaisun avulla pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti.

TARVIKKEET

- musiikkia
- pehmolelut
- muotopalat
- lorupussi



VINKKEJÄ

- Tilaleikissä lapsien keksimät paikat voidaan poimia lasten kertomuksesta esimerkiksi kysymällä mitä teitte viikonloppuna.
 - Patsastanssin musiikki voi ollajokin lapsille tuttu kappale innostamaan vapaata liikkumista.

ALOITUS

Alkupiiri, tunti aloitetaan kokoontumalla yhteen. Jokainen lapsi huomioidaan aloituksessa. Aloitus on hyvä olla samankaltainen joka kerta, näin lapsi muistaa heti mitä ollaan tekemässä. Lisäksi alkupiirin tulisi olla riittävän yksinkertainen, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja orientoitua tulevaan toimintaan.

Lapset valitsevat itselleen mieluisan muotopalan, jonka päälle asetutaan istumaan siten, että lapset ja ohjaajat muodostavat yhteisen piirin. Muotopala, joka toimii istuinalustana luo lapselle tunteen ”omasta paikasta” ja vähentää mahdollista rauhattomuutta ja pitää piirin toivotussa muodossa.

NIMILEIKKI

Nimileikissä taputetaan oma nimi tavuttaen eri kehonosia taputtamalla. (Esim. Jo-han-na, käsillä reisiä taputtaen).

HYVÄÄ HUOMENTA-LEIKKI

Leikissä tervehditään jollain kehonosalla kaveria koskettaen. (Esimerkiksi varpailla kaverin varpaita toivottaen ”hyvää huomenta varpaat”).

ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Tilaleikki, jossa tila jaetaan 5 osaan siten, että tilan keskellä on koti ja kulmissa on lasten oma valitsemat paikat, kuten kauppa, uimahalli, eläintarha ja leikkipuisto. Lapsi liikkuu tilan keskeltä, eli kodista eri kohteisiin yhdessä keksityillä tavoilla, kuten kauppaan kävellen, leikkipuistoon kipittäen, eläintarhaan lentäen ja uimahalliin laukaten. Kun ohjaaja sanoo koti, lapset juoksevat tilan keskellä olevaan kotiin.

TOINEN HARJOITUS

Lorupussista otetaan loru, jonka ohjaaja lukee. Aluksi lorun voi opetella istuen ja myöhemmin siirtää seisten tehtäväksi. Lapsi saa liikkua lorun sanojen innoittamana. Tässä lorussa tutustutaan kehonosiin.

*Taputan, taputan, käsiäni taputan,
kun loppuu taputus, alkaa kutitus.
Kutitan, kutitan, varpaitani kutitan,*

*kun loppuu kutitus, alkaa silitys.
Silitän, silitän, hiuksiani silitän,
kun loppuu silitys, alkaa tömistys.
Tömistän, tömistän, jalkojani tömistän,
kun loppuu tömistys, alkaa hiljaisuus shh shh.*

KOLMAS HARJOITUS

Patsastanssi. Lapsi liikkuu tilassa musiikin innoittamana omalla tavallaan. Kun musiikki pysähtyy, jähmettyy lapsi patsaaksi. Ennen harjoituksen aloittamista harjoitellaan erilaisia patsasasentoja, jossa lapsi saa itse keksiä asennon. Tämän jälkeen siihen liitetään liike ja musiikki mukaan. Kannustetaan lasta kehonosien "tanssittamiseen" musiikkia apuna käyttäen. *"miten sinun kätesi liikkuvat, entä jalkasi"*

RENTOUTUS JA LOPETUS

Toinen toimintakerta päättyy loppurentoutukseen. Lasta autetaan rauhoittumaan tunnin lopussa kaikesta fyysisestä ja psyykkisestä liikkeestä. Lapsi makaa lattialla selinmakuulla. Ohjaajalla on pehmolelu, jolla hän silittelee lasta. (pehmolelut ovat esimerkiksi Pirkko-papukaija, Simo-siili, Liisa-leppis). Taustalla soi rentouttava musiikki. Rentoutukseen voi lisätä kevyitä venytyksiä ennen tai jälkeen lapsen ääriviivojen piirtämistä.

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset ja annetaan itsellensä ja muille raikuvat taputukset. Piirissä muotopalojen päällä istuen arvioidaan yhdessä tunnin kulkua ja lapsilta selvitetään mielipidettä kerran mielekkyydestä kehoillisesti:

Tosi kivaa - seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon.
Ok - istutaan
Tylsä - selinmakuulla

4 KOLMAS OHJAUSKERTA

TAVOITE

Lapsi tutustuu omaan kehoonsa liikkeen avulla. Hän havainnoi omaa kehoaan ja kehon liikkeitä. Lasta kannustetaan myönteisen palautteen avulla käyttämään omaa kehollista ilmaisutaitoaan.

TARVIKKEET

- Musiikkia
- Maalisuti
- Pehmoleluja
- Muotopalat



VINKKEJÄ

- Rohkaise ja tue lasta kokeilemaan itse uusia asioita ja ole läsnä, sekä auta tarvittaessa. (Koivisto 2007, 139-141.)
- Luo ilmapiiriä, jossa epäonnistuminen on sallittua. Näin lapsi oppii, että pettymyksistäkin selviää. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 27.)
- Kehu ja valvista lapsen käsitystä hänen taidoistaan
- Huomaa, että lapsilla on eri käsityksen esimerkiksi pienestä ja suuresta, hitaasta ja nopeasta.

ALOITUS

Alkupiiri, tunti aloitetaan kokoontumalla yhteen. Jokainen lapsi huomioi-daan aloituksessa. Aloitus on hyvä olla samankaltainen joka kerta, näin lapsi muistaa heti mitä ollaan tekemässä. Lisäksi alkupiirin tulisi olla riittä-vän yksinkertainen, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja orien-toitua tulevaan toimintaan.

Lapset valitsevat itselleen mieluisan muotopalan, jonka päälle asetutaan istumaan siten, että lapset ja ohjaajat muodostavat yhteisen piirin. Muoto-pala, joka toimii istuinalustana luo lapselle tunteen ”omasta paikasta” ja vähentää mahdollista rauhattomuutta ja pitää piirin toivotussa muodossa.

NIMILEIKKI

Nimileikissä taputetaan oma nimi tavuttaen eri kehonosia käyttäen, esim. Jo-han-na, jaloilla tömistäen, seläntakana käsillä taputtaen.

HYVÄÄ HUOMENTA-LEIKKI

Leikissä istutaan muotopaloilla yhteisessä piirissäjalat avoinna siten, että yhdistämällä avatut jalat, muodostuu suuri tähtikuvio. Tähtikuviossa ter-vehditään omalla kehon osalla kaveria koskettaen, esim. varpailla kaverin varpaita toivottaen ”hyvää huomenta varpaat”.

ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Kuka osaa-leikki. Ohjaaja kysyy lapsilta kuka osaa istua, maata, hyppiä x-hyppyjä, seistä yhdellä jalalla, pyöri jne. Ensin kysytään eri asenoja ja sen jälkeen eri liikkeitä. Lopuksi lapset saavat itse vuorollaan näyttää omakek-simän liikkeen muille, joka sitten tehdään yhdessä.

TOINEN HARJOITUS

Liikutaan musiikin innoittamalla tavalla (nopeasti, hitaasti, isosti, pienesti, pehmeästi, kulmikkaasti jne.)

Ennen harjoituksen alkua ohjaaja kehottaa lapsia hakemaan oman muotopalan, jonka päälle asetutaan istumaan ja katsomaan, kun ohjaaja näyttää lapsille erilaisia liikkeitä, esimerkiksi sivulaukkaa, hyppyaskeleita, hiipimistä ja kinkaten.

Tämän jälkeen laitetaan liikkeeseen sopiva musiikki soimaan ja liikutaan tilassa ohjaajan neuvojen mukaan esimerkiksi kipittäen varpaisillaan. Musiikin loputtua palataan oman muotopalan päälle istumaan. Lopuksi lapset saavat liikkua musiikin tukemana tilassa täysin omalla tavallaan.

KOLMAS HARJOITUS

Patsastanssi, jossa lapsi improvisoi eri tyylistä musiikkia. Musiikin pysähtyessä, lapsi tekee patsasasennon. Patsasleikki aloitetaan ensin harjoittelemalla erilaisia patsasasentoja paikalla ja kannustamalla lasta keholliseen ilmaisuun huomioiden eri tasot liikkeen ilmaisussa. Ohjaaja kannustaa lapsia kuuntelemaan musiikkia ja etsimään musiikkia ilmentäviä liikkumistapoja. Muistutetaan, että liikkeet voivat tapahtua esimerkiksi lattian tasolla tai kurkottamalla käsiä korkealle.

Lopuksi voidaan muodostaa paripatsaita, eli kaksi lasta muodostavat yhden jähmettyneen patsaan. Ohjaajan taputuksesta lapset muuttavat paripatsaan asentoa. Pari voi olla sama tai sitä voi vaihtaa tilanteen mukaan. Tämä harjoitus valmistaa lasta neljänteen toimintakertaan.

RENTOUTUS JA LOPETUS

Rentoutus rauhallista musiikkia kuunnellen lattialle asettuneena. Toteutetaan rentoutus siten, että ohjaaja "maalaa" (sivelee) maalisudilla lapsen

kehon sateenkaarenväreillä, eli lapsi saa itse valita minkä väriseksi hänet leikisti maalataan.

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset ja annetaan itsellensä ja muille raikuvat taputukset. Piirissä muotopalojen päällä istuen arvioidaan yhdessä tunnin kulkua ja lapsilta selvitetään mielipidettä kerran mielekkyydestä kehoillisesti:

Tosi kivaa - seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon.

Ok - istutaan

Tylsä - selinmakuulla

5 NELJÄS OHJAUSKERTA

TAVOITE

Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen pareittain ja ryhmässä työskennellen. Lapsi oppii toimimaan pareittain ja ryhmän jäsenenä. Myönteisen kosketuksen ja läheisyyden kautta lapsi tunteen tullessa hyväksytyksi ja kuuluvansa joukkoon.

TARVIKKEET

- Musiikkia
- Höyhenkyniä
- Muotopalat



VINKKEJÄ

- Muovailuleikissä vaihtoehtoisesti voidaan leikkiä peiliä, eli lapsi tekee oman kehonasennon ja pari/muut yrittävät tehdä samanlaisen asennon.
- Balettiliikkeitä havainnoimaan lopussa kuvia liitteet osiossa.
- Mikäli baletti liikkeitä ovat haastavia ohjaajan ohjata, voi hän keksiä itse liikkeitä, joita pystyy lapsille opettamaan.
- Anna lapsen tehdä liike omalla tavallaan. Tarkoitus ei ole mallintaa identtistä liikettä, vaan antaa esimerkki, jota lapsi toteuttaa omalla tavallaan.
- Rentoutuksessa on huomioitava oikeus omaan kehoon ja kunnioitettava myös koskemattomuutta, mikäli lapsi niin toivoo.

ALOITUS

Alkupiiri, tunti aloitetaan kokoontumalla yhteen. Jokainen lapsi huomioidaan aloituksessa. Aloitus on hyvä olla samankaltainen joka kerta, näin lapsi muistaa heti mitä ollaan tekemässä. Lisäksi alkupiirin tulisi olla riittävän yksinkertainen, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvallisiksi ja orientoitua tulevaan toimintaan.

Lapset valitsevat itselleen mieluisan muotopalan, jonka päälle asetutaan istumaan siten, että lapset ja ohjaajat muodostavat yhteisen piirin. Muotopala, joka toimii istuinalustana luo lapselle tunteen ”omasta paikasta” ja vähentää mahdollista rauhattomuutta ja pitää piirin toivotussa muodossa.

NIMILEIKKI

Nimileikissä taputetaan oma nimi parin kanssa tavuttaen esimerkiksi taputtaen kädet vastakkain kaverin kanssa tai taputtaen oma nimi pikkurillillä parin selkään. Lasta kannustetaan käyttämään mielikuvitusta ja luovuutta.

HYVÄÄ HUOMENTA-LEIKKI

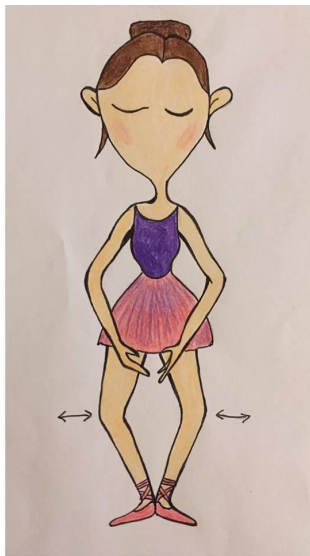
Leikissä istutaan muotopaloilla yhteisessä piirissä. Jalat ovat haara-asennossa varpaat kiinni vierustoverin varpaissa ja näin muodostetaan ns. Meritähti-kuvio. Meritähti-asennossa lapset venyttävät ja liikuttavat kehonosiaan ohjaajan mallin mukaan. Tähtikuviossa tervehditään omalla kehon osalla kaveria koskettaen. Esimerkiksi varpailla kaverin varpaita toivottaen ”hyvää huomenta varpaat”.

ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Lapset keksivät omia asentoja, jotka he näyttävät vuorollansa muille ja muut matkivat. Ohjaaja näyttää lapsille baletista tuttuja asentoja Plie, Pa-

see, Releve, Piruetti ja Reverance eli niaaus tai kumarrus. Lapsi tekee liik-
keet ohjaajan mallin mukaan. Toistettaessa liikesarja ja lisätessä musiikki,
muodostuu siitä alkutanssi, joka toteutetaan viidennellä kerralla. Tätä var-
ten toistetaan liikkeet muutaman kerran yhdessä.

Ohjaja ohjeistaa lapsia liikkumaan tilassa musiikin säestäessä liikettä; ki-
pittäen, laukaten, hyppyaskelin ja lentää liihotellen. Kun musiikki pysähtyy,
käydään ohjaajan kertomaan asentoon (Plie, Passe, Releve, Piruetti, Re-
verance).



TOINEN HARJOITUS

Muovailuvaha-leikki ja leikki tehdään pareittain. Toinen parista on muovai-
luvahaa ja toinen on muovailija. Muovailija alkaa muovailemaan muovailu-
vahaa eli asettaa parin (muovailuvahan) jonkinlaiseen asentoon, esimer-
kiksi kaksi kättä ja yksi jalka lattialle ja yksi jalka kohti kattoa. Kun muovai-
lija on muovaillut muovailuvahasta asennon, tekee muovailija saman ke-
honasennon itse. Roolit vaihtuvat päinvastoin. Jotkut lapset haluavat mah-
dollisesti muovailla itse itsensä, eli ovat ns. itsemuovautuvia muovailuva-
hoja. On kuitenkin hyvä, että jokainen lapsi saisi mallintaa jonkun toisen
lapsen kehonasennon.

KOLMAS HARJOITUS

Patsastanssi: alkuun harjoitellaan patsasasentoja ensin yksin ja sitten pareittain (paripatsas). Kun ohjaaja taputtaa käsiä yhteen, vaihdetaan patsasasentoa. Aloitetaan patsasleikki ja aina kun musiikki pysähtyy, muodostetaan paripatsas. Ihan loppuun voi kokeilla patsaleikkiä muodostaen ryhmäpatsaan, jossa kaikki lapset ovat kiinni toisissa ja mahdollisimman jähmettyneinä paikoillaan. Ensimmäisillä kerroilla on hyvä olla sama pari paripatsaassa, leikin sujuessa hyvin, on toki suotavaa vaihtaa paria.

RENTOUTUS JA LOPETUS

Loppurentoutus toteutetaan rauhallisen musiikin soidessa parin kanssa. Lapset tekevät pareittain vuorotellen toisilleen höyhenkynäsivelyn eli lapsi sivelee, lattialla makaavaa paria, höyhenkynällä kehoa ympäriinsä.

Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset ja annetaan itsellensä ja muille raikuvat taputukset. Piirissä muotopalojen päällä istuen arvioidaan yhdessä tunnin kulkua ja lapsilta selvitetään mielipidettä kerran mielekkyydestä kehoillisesti:

Tosi kivaa - seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon.

Ok - istutaan

Tylsä - selinmakuulla

6 VIIDES OHJAUSKERTA

TAVOITE

Oma esiintyminen. Lapsi tutustuu välineisiin huivi ja voimistelunauha kehollisen ilmaisun kautta. Hän tutustuu luontevaan esillä olemiseen ja esiintymiseen. Kun lapsi kokee ympäristön turvallisena, hän uskaltaa heittäytyä kehollisen ilmaisutaidon vietäväksi.

TARVIKKEET

- Muotopalat
- Musiikki
- Huiveja
- Höyhenkynä
- Voimistelunauhoja
- Pehmoleluja



VINKKEJÄ

- Diplomina toimii hyvin esimerkiksi värityskuva tai mahdollisesti itsetehty todistus.
- Ota lapsista kuvia, mikäli heillä on kuvauslupa huoltajilta.
- Anna positiivista palautetta myös lapsen persoonallisuudesta, ei pelkästä suorituksesta. (Huilla, Isokoski 2013,27.)
- Mahdollista lapselle ryhmässä työskentelyä, jotta hän näkee omia ja muiden taitoja, sekä oppii antamaan ja vastaanottamaan apua tarvittaessa. (Vesterinen 2011, 42-43.)

ALOITUS

Alkupiiri, tunti aloitetaan kokoontumalla yhteen. Jokainen lapsi huomioi-daan aloituksessa. Aloitus on hyvä olla samankaltainen joka kerta, näin lapsi muistaa heti mitä ollaan tekemässä. Lisäksi alkupiirin tulisi olla riittä-vän yksinkertainen, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvallisiksi ja orien-toitua tulevaan toimintaan.

Lapset valitsevat itselleen mieluisan muotopalan, jonka päälle asetutaan istumaan siten, että lapset ja ohjaajat muodostavat yhteisen piirin. Muoto-pala, joka toimii istuinalustana luo lapselle tunteen ”omasta paikasta” ja vähentää mahdollista rauhattomuutta ja pitää piirin toivotussa muodossa.

NIMILEIKKI

Jokainen sanoo vuorollaan nimensä omalla tavallaan käyttäen kehoallista ilmaisuja. Esimerkiksi kinkkaamalla Jo-han-na.

HYVÄÄ HUOMENTA-LEIKKI

Tilassa liikkuen ja tervehditään jonkun vastaantulevan lapsen kehonosaa. Esimerkiksi käsi lapsen olkapäälle ja sanotaan: ”hyvää huomenta olka-pää”.

ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Kerrataan edellisen kerran balettiasennot Plie, Pasee, Releve, Piruetti ja Reverance eli niiaus tai kumarrus. Tanssitaan balettiasentojen muodos-tama tanssi musiikin mukaan.

TOINEN HARJOITUS

Huivien ja voimistelunauhojen kanssa tanssillinen improvisaatio musiikkia kehollisen ilmaisutaitoa apuna käyttäen. Tutustutaan välineisiin ja ohjaaja näyttää liikemallia. Lapset kokeilevat ensimmäiseksi huiveja kehollisen ilmaisun ilmentämiseen ja toisena voimistelunauhoja. On tärkeää, että ohjaaja on näyttämässä mallia ja antaa lapsille liikemateriaali omaan improvisaatioon. Musiikkivalintaan on hyvä kiinnittää huomiota. Hyvä musiikkivalinta tukee välineen luonnetta ja innostaa lasta monipuoliseen ja ilmeikkääseen oman liikkeen tuottamiseen ja esittämiseen.



KOLMAS HARJOITUS

Lapsen oma esiintyminen. Lapset saavat vuorollaan pitää oman improvisaation, eli esityksen muille. He voivat tehdä sen huivia tai voimistelunauhaa käyttäen tai ilman välinettä. Muut lapset seuraavat esitystä ja kannustavat ja kiittävät esiintyjää aplodein esityksen päätyttyä.

RENTOUTUS JA LOPETUS

Loppurentoutus tehdään tällä kertaa pehmolelun kanssa tanssien. Alussa lapset voivat liikkua lelun kanssa pitkin tilaa rauhallisen musiikin soidessa, sitten jäädä seisoen heiluttelemaan pehmolelua puolelta toiselle ja lopulta asettua sen kanssa maahan makuulle. Tunti loppuu yhteiseen, turvalliseen ja selkeään lopetukseen. Lopetuksessa ohjaaja huomioi lapset. Arvioidaan yhdessä tunnin kulkua, lapset voivat antaa välittömän palautteen kolmesta vaihtoehdosta kehollisesti:

Tosi kiva- seisotaa varpaillaan käsillä kurkottaen kattoon.

Ok-istuen

Tylsä- selinmakuulla Toimintakerran lopuksi lapset saavat leiman lisäksi myös pienen "todistuksen" osallistumisestaan toimintaan



Plie



Passe



Relevee



Piruetti

LÄHTEET

Cacciatore, R., Huovinen, M., & Korteniemi-Poikela, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Hannukkala, M. Kosonen, S. Marjamäki, M., Törrönen, S. 2015. Lapsen mieli. 2. painos. Suomen Yliopistopaino Oy.

Huilla, M. Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa.

Koivisto, P. 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi.

Pönkkö & Sääkslahti, teoksessa Liikuntapedagogiikka 2013. PS-kustannus.

Vesterinen, S. 2011. Luokanopettaja-Lapsen itsetunnon tukija vai tuhoaja? Keinoja alkuopetusikäisen lapsen itsetunnon vahvistamiseksi.

Varhaiskasvatussuunitelman perusteet 2016.

Liite 2

Lapsen itsetunnon tukeminen kehollisen ilmaisun keinoin, ensimmäinen toimintakerta.

Toimintakerran tavoitteet: Tavoitteena on tutustua ryhmään ja turvallisen ilmapiirin luominen. Lapsi hankkii tietoa itsestään, omasta vartalostaan ja ympäristöstään havaintomotorisia taitoja käyttäen. Näitä toistamalla ja kokemalla tavoitteena on luoda pohjaa motoristen perustaitojen toimintaan. Tuetaan lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä kehollisen ilmaisun avulla leikitellen ja liikkuen.

Vastasiko toiminta mielestänne toimintakerran tavoitteita?

Olivatko eri toiminnot mielestänne käyttökelpoisia ja ikätasoon sopivia?

Voisiko toimintaa jollain tavoin kehittää/miten?

Muita huomioita toimintakerrasta/mitä vielä haluat sanoa?